Л. А. ЛАГУТИНА
С. В. ЛАГУТИНА

КУЛИНАРНАЯ ЛАГУТИНЫХ ШКОЛА

КАШИ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В рецептах этого сборника хозяйки узнают как правильно ивкусно приготовить пловы и каши из самых разных, в том числе домашнего приготовления, круп «на пропасть ладов» как в будни, так и в праздники. Кроме того, в издании предложены хозяйкам рецепты приготовления разнообразных кашиц, крупеников и других блюд из круп. Предназначена для массового читателя.

- Л. А. Лагутина, С. В. Лагутина
  - ОТ АВТОРОВ
    -
    - ЧТО ТАКОЕ БЮДЖЕТ И КАК ЕГО ПЛАНИРОВАТЬ
    - ЧТО ЖЕЛАТЕЛЬНО ИМЕТЬ В ЗАПАСЕ
    - КАК РАЦИОНАЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ ТРУД НА КУХНЕ
    - КУЛИНАРНАЯ КНИГА — НЕ ДОГМА!
  - КАШИ НА ЛЮБОЙ ВКУС
    -
    - ИЗ ЧЕГО КАШУ СВАРИТЬ
      - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУП ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА
      - РАССЫПЧАТЫЕ И ВЯЗКИЕ КАШИ
      - ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ВКУС И КАЧЕСТВО КАШИ
      - ХРАНЕНИЕ И АРОМАТИЗАЦИЯ МУКИ ДЛЯ КАШ
      - ДОМАШНЯЯ КРУПА ИЗ КАРТОФЕЛЬНОЙ МУКИ
      - ДОМАШНЯЯ КРУПА ИЗ МУКИ С АРОМАТОМ РОЗ
      - «ТАРХОНЯ» — ДОМАШНЯЯ КРУПА ИЗ МУКИ ПО-ВЕНГЕРСКИ
      - ДОМАШНЯЯ КРУПА ЯИЧНАЯ
      - «ЗАТИРКА» — ДОМАШНЯЯ КРУПА ИЗ МУКИ ПО-МАЛОРОССКИ
      - ВРЕМЯ ВАРКИ КАШ ИЗ РАЗНЫХ КРУП
    - ЧЕМ И КАК АРОМАТИЗИРОВАТЬ КАШИ
      - ПОЧЕМУ КАШИ БЫВАЮТ ВКУСНЫМИ И НЕВКУСНЫМИ
      - КАК ВЛИЯЮТ ПРЯНОСТИ НА ВКУС ПРОДУКТОВ
      - КАК ПРАВИЛЬНО ПРИМЕНЯТЬ ПРЯНОСТИ

- РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРЯНОСТИ
- ПРИПРАВЫ К КАШАМ ИЛИ ПЛОВАМ
- КАК ПРАВИЛЬНО ПОСОЛИТЬ КАШУ
- ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ ЗАКЛАДКИ ПРОДУКТОВ

- ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДОМАШНИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ К КАШАМ
  - ДОМАШНЯЯ ПРОСТОКВАША
  - ДОМАШНИЙ КАЙМАК
  - РЯЖЕНКА ИЛИ УКРАИНСКИЙ ВАРЕНЕЦ
  - ДОМАШНЕЕ КВАШЕНОЕ МОЛОКО
  - СУЗЬМА
- КАШИЦЫ ИЗ РАЗНЫХ КРУП
  - КАШИЦА ГРЕЧНЕВАЯ СМОЛЕНСКАЯ
  - КАШИЦА ОХОТНИЧЬЯ С ГРИБАМИ И ЯГОДАМИ
  - КАШИЦА ЯЧНЕВАЯ КОСТРОМСКАЯ
  - КАШИЦА ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ БЕЛЕВСКАЯ
  - КАШИЦА ЯЧНЕВАЯ С САЛОМ И МОЛОКОМ
  - КАШИЦА ГРЕЧНЕВАЯ ПОХОДНАЯ
  - КАШИЦА ГРЕЧНЕВАЯ ТИХВИНСКАЯ
- КАШИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ
  - ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ
  - ПОДГОТОВКА ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ КРУТАЯ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СМАЛЬЦЕМ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАЗМАЗНЯ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПРОСТАЯ ВЯЗКАЯ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ КРУТАЯ ЖАРЕНАЯ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ «ПУХОВАЯ»
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ЖАРЕНАЯ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ
  - «ЛЕМЕШКА» — КАША ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ

- КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ТУШЕНКОЙ
- КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ
- КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ И КРУТЫМИ ЯЙЦАМИ
- КАША ГРЕЧНЕВАЯ С РЕПОЙ ИЛИ БРЮКВОЙ
- КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПУХОВАЯ С КОРИЦЕЙ
- КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПУХОВАЯ СО СЛИВКАМИ
- КАША ГРЕЧНЕВАЯ «СИМЕНУХА»
- КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КОЛБАСОЙ
- СТАРИННЫЕ ГРЕЧНЕВЫЕ «ЧЕРЕПЕННИКИ» С ЛУКОМ

- НАЧИНКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ
  - НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ГОРОХОМ
  - НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ШАМПИНЬОНАМИ
  - НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ПЕЧЕНЬЮ
  - НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ПЕЧЕНОЧКАМИ ПТИЦЫ
  - НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С СУХИМИ ГРИБАМИ
  - НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С РЫБОЙ
  - НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ И ЯИЦ
  - НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ ПО-СТАРОРУССКИ
  - НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С РЫБНОЙ ИКРОЙ
- КАШИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ
  - СЕКРЕТЫ НАСТОЯЩЕЙ МАННОЙ КАШИ
  - КАША МАННАЯ ГУСТАЯ
  - КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ
  - КАША МАННАЯ ДЕТСКАЯ
  - КАША МАННАЯ ЯИЧНАЯ С ОРЕХАМИ
  - КАША МАННАЯ ЯИЧНАЯ
  - КАША МАННАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ
  - КАША МАННАЯ ДЕСЕРТНАЯ
  - КАША МАННАЯ С ЖЕЛТКОМ
  - КАША МАННАЯ НА БУЛЬОНЕ
  - КАША МАННАЯ ПРОСТАЯ
- КАШИ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ И ЯЧНЕВОЙ

СЕЧКИ
- ЧТОБЫ ПЕРЛОВАЯ КАША НЕ СТАЛА «ШРАПНЕЛЬЮ»
- «КОЛИВО» — СТАРИННАЯ ПЕРЛОВАЯ КАША С МАКОМ
- КАША ПЕРЛОВАЯ С ЯБЛОКАМИ И КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ
- КАША ПЕРЛОВАЯ С КАРТОФЕЛЕМ
- КАША ЯЧНЕВАЯ ПРОСТАЯ
- «НАСТАВОВАНА» — ЯЧНЕВАЯ КАША ПО-ЧЕШСКИ
- КАША ЯЧНЕВАЯ «ВЕРБНАЯ»
- ЯЧНЕВАЯ КАША «ВОДЯНЯША» ПО-СЕВЕРНОМУ
- КАША ЯЧНЕВАЯ С КАРТОФЕЛЕМ
- КАША ЯЧНЕВАЯ РАЗМАЗНЯ

- КАШИ ИЗ ПШЕНА
  - СЕКРЕТЫ ПОДГОТОВКИ ПШЕНА ДЛЯ КАШИ
  - КАША ПШЕННАЯ ПОСТНАЯ
  - КАША ПШЕННАЯ С МЯСОМ
  - КАША ПШЕННАЯ С ТВОРОГОМ
  - КАША ПШЕННАЯ С ГРИБАМИ И КОРЕНЬЯМИ
  - КАША ПШЕННАЯ ПУХОВАЯ
  - КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ
  - КАША ПШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ
- КАШИ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ИЛИ «ГЕРКУЛЕСА»
  - КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ
  - «ПОРИДЖ» — КАША ОВСЯНАЯ ПО-АНГЛИЙСКИ
  - КАША ОВСЯНАЯ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ
  - КАША РИСОВО-ОВСЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ
  - КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С МОЛОКОМ И МЕДОМ
  - КАША ОВСЯНАЯ С МОРКОВЬЮ И КЕФИРОМ
  - КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ДЕСЕРТНАЯ
  - ОВСЯНАЯ КАША С ФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ
  - КАША ОВСЯНАЯ С ЙОГУРТОМ
  - КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

- КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С МОЛОКОМ
- ОВСЯНАЯ КАША ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
- ОВСЯНАЯ КАША ДЛЯ ДЕТЕЙ
- КАША ОВСЯНАЯ С ФРУКТАМИ
- КАША ИЗ ТОЛОКНА С ГОРОХОМ И РЕПОЙ
- ТЫКВЕННЫЕ КАШИ ИЗ РАЗНЫХ КРУП
  - КАША ТЫКВЕННАЯ С МАННОЙ
  - КАША ТЫКВЕННАЯ С СУХОФРУКТАМИ
  - КАША ТЫКВЕННО-ЧЕЧЕВИЧНАЯ
  - КАША ТЫКВЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С РИСОМ
  - КАША ТЫКВЕННАЯ С ПШЕНОМ
  - КАША ТЫКВЕННАЯ С ПШЕНОМ И СУШЕНОЙ ВИШНЕЙ
  - КАША С ТЫКВОЙ И РИСОМ ПО-УЗБЕКСКИ
  - КАША ТЫКВЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ПШЕНОМ
  - КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВЕННЫМ ПЮРЕ
  - КАША ТЫКВЕННАЯ С КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ
  - КАША ТЫКВЕННАЯ С ПШЕНОМ И ФРУКТОВЫМ СОУСОМ
- КАШИ ИЗ РИСА ИЛИ РИСОВОЙ СЕЧКИ
  - КАК ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНУЮ РИСОВУЮ КАШУ
  - КАША РИСОВАЯ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ
  - КАША РИСОВАЯ ЯИЧНАЯ
  - КАША РИСОВАЯ ГУСТАЯ НА МОЛОКЕ
  - КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СЛАДКАЯ
  - КАША РИСОВАЯ «ГУРМЭ»
  - КАША РИСОВАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЫКВЕ
- ПРОСТЫЕ КАШИ ИЗ РИСА С ДОМАШНЕЙ ПТИЦЕЙ
  - КАША РИСОВАЯ С УТКОЙ ИЛИ ГУСЕМ
  - КАША РИСОВАЯ С ЦЫПЛЕНКОМ
  - КАША РИСОВАЯ С КУРИНЫМИ ОКОРОЧКАМИ
  - ЖЕЛТАЯ КАША ИЗ РИСА И КУРИНЫХ ОКОРОЧКОВ
  - КАША РИСОВАЯ С КУРИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
  - КАША РИСОВАЯ С КУРИНЫМИ ОКОРОЧКАМИ И КАБАЧКАМИ

- КАША РИСОВАЯ С КУРИНЫМИ ОКОРОЧКАМИ И ОВОЩНЫМ СОУСОМ
- КАШИ РИСОВЫЕ С РАЗНЫМИ ПРОДУКТАМИ
  - КАША РИСОВАЯ С ТУШЕНКОЙ
  - КАША РИСОВАЯ С ЛУКОМ
  - РИС С МЯСНЫМ ПАШТЕТОМ
  - КАША РИСОВАЯ С ГРИБАМИ
  - КАША РИСОВАЯ С РУБЛЕННЫМИ ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ
  - КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ
  - РИС С БЕКОНОМ И ОСТРЫМ СОУСОМ
  - КАША РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ
  - РИС С ГРЕНКАМИ
  - РИС С САРДЕЛЬКАМИ И ГРИБНЫМ СОУСОМ
  - КАША РИСОВАЯ С ОРЕХАМИ
  - КАША РИСОВАЯ С ВИНОГРАДОМ
  - КАША РИСОВАЯ С ОРЕХАМИ
  - КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ
- КАШИ ИЗ РАЗНЫХ КРУП И МУКИ
  - КАША КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ
  - КАША КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ
  - КАША МУЧНАЯ С ЗАЙЧАТИНОЙ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ
  - КАША ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ
  - КАША МАИСОВАЯ ИЛИ КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ
  - КАША ИЗ МАИСОВОЙ МУКИ НА БУЛЬОНЕ
- КАШИ В ПРИБАЛТИЙСКОЙ КУХНЕ
  - БРЮКВЕННАЯ КАША С МУКОЙ
  - «КАМА» — КАША ИЗ ТОЛОКНА С МУКОЙ
  - КАША ИЗ КАМЫ МОЛОЧНАЯ
  - ЯЧНЕВАЯ КАША С КАПУСТОЙ
  - МУЧНАЯ КАША С КАРТОФЕЛЕМ
  - «ПУТРА» — КАША ЯЧНЕВАЯ КИСЛАЯ
  - КАША ПЕРЛОВАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И САЛОМ
  - КАША ПЕРЛОВАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ
  - ГОРОХОВО-ГРЕЧИШНАЯ КАША
- КРУПЕНИКИ
  - КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ
  - КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С РЫБОЙ

- КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ
- КРУПЕНИК ЯЧНЕВЫЙ С ЯБЛОКАМИ
- КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ С ТВОРОГОМ
- КРУПЕНИК РИСОВЫЙ СО СПАРЖЕЙ
- КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С КАБАЧКАМИ
- КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С ФРУКТАМИ ПО-КИТАЙСКИ
- КРУПЕНИК ИЗ ЯИЧНОЙ КРУПЫ С МЯСНЫМ СОУСОМ
- КРУПЕНИК ИЗ ЯИЧНОЙ КРУПЫ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ
- КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С ВАРЕНЬЕМ
- КРУПЕНИК ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ГОРОХОМ И КАРТОФЕЛЕМ
- КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ
- КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С МОЛОКОМ И ИЗЮМОМ
- КРУПЕНИК МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ

- ЗАЛИВКИ ДЛЯ СЛАДКИХ И ЗАКУСОЧНЫХ КРУПЕНИКОВ
  - ЗАЛИВКА ИЗ СМЕТАНЫ ВАНИЛЬНАЯ
  - ЗАЛИВКА ИЗ СМЕТАНЫ С МУКОЙ
  - ЗАЛИВКА ЯИЧНАЯ СЛАДКАЯ
  - ЗАЛИВКА ИЗ СМЕТАНЫ С СУХАРЯМИ
  - ЗАЛИВКА МАСЛЯНАЯ С СУХАРЯМИ
  - ЗАЛИВКА ИЗ СМЕТАНЫ С ТОМАТОМ И ЗЕЛЕНЬЮ
  - ЗАЛИВКА ЯИЧНАЯ
- СЛАДКИЕ ПОДЛИВКИ И СОУСЫ ДЛИ ДЕСЕРТНЫХ КАШ
  - ФРУКТОВЫЕ ПОДЛИВКИ
  - ПОДЛИВА ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД
  - СОУС АБРИКОСОВЫЙ
  - СОУС СМЕТАННЫЙ С МЕДОМ
  - СОУС СМЕТАННЫЙ С ЦУКАТАМИ
  - СОУС ТВОРОЖНЫЙ СЛИВОЧНЫЙ С ЖЕЛТКАМИ
  - СОУС-КРЕМ ТВОРОЖНЫЙ
  - СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ
  - СОУС-КРЕМ КЛУБНИЧНЫЙ

- КАК ГОТОВИТЬ НАСТОЯЩИЙ ПЛОВ
  -

- ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПЛОВА
  - РАСХОД МАСЛА ДЛЯ РИСА
  - ПОДГОТОВКА РИСА ДЛЯ ПЛОВОВ
  - СЕМЬ СПОСОБОВ ВАРКИ РИСА
  - ОТВАРНОЙ РИС ПО-ИНДОНЕЗИЙСКИ
  - ОБРАБОТКА ГОТОВОГО РИСА ДЛЯ ОТКИДНЫХ ПЛОВОВ
  - ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЙКИ ШАФРАНА
  - ПОДГОТОВКА МАСЛА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА
  - ПОДГОТОВКА ОСНОВ ДЛЯ ПЛОВОВ
  - ПОДГОТОВКА КАШТАНОВ ДЛЯ ПЛОВА
- ПЛОВЫ ИЗ РИСА С ОВОЩАМИ, ГРИБАМИ ИЛИ ФРУКТАМИ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА И КАБАЧКОВ ЦУКИНИ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С ГРИБАМИ И ВИНОМ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА ПО-МОНАСТЫРСКИ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С ФАСОЛЬЮ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С ВАРЕНЫМ ЛУКОМ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С ЗЕЛЕНЬЮ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С ПОДЖАРЕННЫМ ЛУКОМ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С ЯБЛОКАМИ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С ПЕРЦЕМ И ПОМИДОРАМИ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С БАНАНАМИ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С ОВОЩАМИ АРОМАТНЫЙ
- ПРОСТЫЕ ПЛОВЫ С МЯСОМ ИЛИ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЕЙ
  - ПЛОВ СЛОЕНЫЙ «СВАДЕБНЫЙ»
  - ПЛОВ ИЗ УТКИ С РЕДЬКОЙ
  - ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ
  - ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ С ГРИБАМИ
  - ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ
  - ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ И СВИНИНЫ
  - ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТЫКВОЙ
  - ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ
- ПЛОВЫ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ИЛИ ПТИЦЕЙ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С МЯСНЫМ ФАРШЕМ
  - ПЛОВ ИЗ РИСА С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ
  - ПЛОВ ИЗ КУРИНЫХ ОКОРОЧКОВ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

- ПЛОВ ИЗ КУРИНЫХ ОКОРОЧКОВ С ТОМАТОМ
- ПЛОВ ИЗ КУРИНЫХ ОКОРОЧКОВ
- УЗБЕКСКИЕ ПЛОВЫ
  - ОБЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УЗБЕКСКИХ ПЛОВОВ
  - ПЛОВ НАТУРАЛЬНЫЙ ПО-ФЕРГАНСКИ
  - «КАВИРМА» — УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ С БАРАНЬИМ САЛОМ
  - ПЛОВ НАТУРАЛЬНЫЙ ПО-ХОРЕЗМСКИ
  - ПЛОВ ОТКИДНОЙ ПО-САМАРКАНДСКИ
  - ПЛОВ НАТУРАЛЬНЫЙ ПО-БУХАРСКИ
  - «ТОГРАМА» — УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ С ЛУКОМ
  - УЗБЕКСКИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПЛОВ С ГОРОХОМ
  - УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ ИЗ РИСА С АЙВОЙ
  - УЗБЕКСКИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПЛОВ С ПШЕНИЦЕЙ
  - «ТОНТАРМА» — ПРЯНЫЙ УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ
- ТАДЖИКСКИЕ ПЛОВЫ
  - ОСНОВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТАДЖИКСКИХ ПЛОВОВ
  - ТАДЖИКСКИЙ ПЛОВ ПО-ХОДЖЕНТСКИ
  - ТАДЖИКСКИЙ ПЛОВ ПО-ДУШАНБИНСКИ
  - ТАДЖИКСКИЙ ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ
- ТУРКМЕНСКИЕ И КАЗАХСКИЕ ПЛОВЫ
  - КАЗАХСКИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПЛОВ
  - КАЗАХСКИЙ ОТКИДНОЙ ПЛОВ
  - ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТУРКМЕНСКИХ ПЛОВОВ
  - ТУРКМЕНСКИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПЛОВ С ПЕРЦЕМ
  - «АШ» — ТУРКМЕНСКИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПЛОВ ПО-ОГУРДЖАЛИНСКИ
  - ТУРКМЕНСКИЙ РЫБНЫЙ ПЛОВ
- ПЛОВЫ НАРОДОВ КАВКАЗА
  - ПЛОВ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ ПО-КАБАРДИНСКИ
  - ОТКИДНОЙ ПЛОВ ПО-АДЫГСКИ
  - ОТКИДНОЙ ПЛОВ ПО-КУМЫКСКИ
  - ОТКИДНОЙ ПЛОВ ПО-ЛЕЗГИНСКИ
  - ОТКИДНОЙ ГРУЗИНСКИЙ ПЛОВ С

КАРТОФЕЛЕМ
- «ЧИХИРТМА» — ОТКИДНОЙ ПЛОВ ПО-ГРУЗИНСКИ
- ОТКИДНОЙ АРМЯНСКИЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЛОВ «АРАРАТ»
- АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ПЛОВ С ЦЫПЛЕНКОМ
- АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ОТКИДНОЙ ПЛОВ С ФАРШЕМ ИЗ БАРАНИНЫ
- АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ОТКИДНОЙ ПЛОВ С КУРИЦЕЙ
- АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ОТКИДНОЙ ПЛОВ С БАРАНИНОЙ И АЛЫЧОЙ
- АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ПЛОВ
- АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ОТКИДНОЙ ФРУКТОВЫЙ ПЛОВ
- АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ЯИЧНЫЙ ПЛОВ

○ СЛОВАРЬ КУЛИНАРНЫХ ТЕРМИНОВ
○ ВЕСОВЫЕ ПРОПОРЦИИ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ

Л. А. Лагутина, С. В. Лагутина Каши: сборник кулинарных рецептов

ОТ АВТОРОВ

Думаем, мы не будем оригинальны, если скажем, что для того, чтобы пообедать — нужно что-то приготовить. Процесс этот, порой долгий и утомительный, является неизбежным. Здесь есть два варианта: либо вы готовите блюда с большими временными затратами, либо — блюда быстрого приготовления. Для последних — совет: выберите время, возьмите кулинарную книгу и сделайте закладки на тех блюдах, которые готовятся быстро. Тогда вы хотя бы не будете тратить время на поиск рецептов, но не забывайте о горячем питании.

Хотелось бы также немного остановиться на том, как пользоваться кулинарной книгой (в частности этой). В начале каждой главы дается подробное описание подготовки продуктов к приготовлению — постарайтесь вначале с ним ознакомиться. Есть некоторые рецепты, в которых написано: «Приготовить соус такой-то» или «Готовить по основному рецепту». Загляните в содержание — там все найдете. Также в конце книги вы можете ознакомиться с небольшим словарем кулинарных терминов и таблицей весовых пропорций основных продуктов.

ЧТО ТАКОЕ БЮДЖЕТ И КАК ЕГО ПЛАНИРОВАТЬ

Бюджет — это деньги. Есть деньги — есть бюджет, нет денег — финансовый кризис. Прежде всего надо учиться планировать бюджет. А это значит, что надо научиться считать с карандашом в руке дневные расходы, соизмеряя их с доходами. Это хотя и непростая, но жизненно необходимая мера и сделать это поможет ведение элементарной приходно-расходной книги, которую необходимо заполнять нарастающим итогом ежедневно.

В книгу заносят вначале общий имеющийся или планируемый доход (годовой, месячный, дневной), который состоит из вашей заработной платы, премий, дохода от ценных бумаг (акций и т. д.), наследственных поступлений и приработка на стороне. Затем в книге расписывают общий планируемый расход: на питание, оплату квартиры, приобретение материальных ценностей (мебель, одежда, обувь, книги, транспорт и т. д.), культурно-развлекательные мероприятия. Если у вас есть дети — расходы на содержание ребенка. Учет общих расходов можно вести помесячно, кроме расходов на питание, которые учитывают ежедневно. Надо твердо усвоить главное правило, которому, кстати, нас учат и старинные кулинарные книги: **деньги, запланированные на питание**, должны расходоваться только по их прямому назначению! Сегодня, не умея правильно распределить бюджет многие, даже достаточно опытные хозяйки, ведут семейный «корабль» вслепую, «на авось», претерпевая «голодные штормы» и барахтаясь в «долговых лужах».

ЧТО ЖЕЛАТЕЛЬНО ИМЕТЬ В ЗАПАСЕ

Старая пословица говорит: «Было бы яичко да курочка — сготовит и дурочка». Конечно, необходимо иметь определенный запас продуктов, который периодически надо пополнять, ведь совсем из ничего, даже невкусно, приготовить невозможно. Делать это нужно раз в 1–2 недели — получится и рациональнее, да и дешевле, особенно если покупать их на оптовом рынке. Итак, примерный набор продуктов, который можно иметь в запасе и которые достаточно долго хранятся:

1. Мясные и рыбные консервы.
2. Фруктовые консервы, сгущенное молоко.
3. Овощные консервы (фасоль, лечо, икра и т. д.), томатная паста.
4. Растительное и сливочное масло.
5. Крупы, макаронные изделия, мука.
6. Яйца (хранить в холодильнике).
7. Картофель, свекла, морковь, капуста, лук (хранить в холодильнике).
8. Пельмени, вареники, блинчики (хранить в морозилке).
9. Мясные замороженные полуфабрикаты (хранить в морозилке).
10. Сырое мясо (хранить в морозилке, предварительно вымыв, разделив на порции и сложив в полиэтиленовые кульки).
11. Сухофрукты и орехи.
12. Пряности.
13. Чай, кофе, какао.
14. Сахар, соль, уксус, сода.

Естественно, не обязательно иметь полный список предложенных продуктов, но выбрать из него свой набор можно.

КАК РАЦИОНАЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ ТРУД НА КУХНЕ

Особо хотелось бы выделить вопрос об организации вашего **рабочего места** при приготовлении еды. Часто бывает так, что даже приготовив небольшой ужин или обед, вы чувствуете себя настолько уставшим, что особой радости он вам уже не приносит. Как представите, что вас ждет еще гора грязной посуды, не менее грязная печь, полы — и, кажется, сил на все эти «доделки» уже не осталось никаких. Но, оказывается, все может быть совсем иначе, особенно если вы живете в современной, благоустроенной квартире. Вот **пять правил** рационального использования кухонного времени:

Правило 1. ***Заранее спланируйте, что вы собираетесь готовить, в какой последовательности и из чего.***

Правило 2. ***Подготовьте только нужную для работы посуду и максимально задействуйте все имеющиеся на вашей плите конфорки.***

Правило 3. ***Любые очистки, получившиеся при подготовке продуктов немедленно переложите в мусорное ведро*** (очистки от рыбы, птицы или мяса лучше вначале переложить в полиэтиленовый пакет), промойте раковину мойки, тщательно протрите разделочный стол.

Правило 4. ***Не скапливайте грязную посуду в процессе приготовления.*** Любую грязную кухонную утварь (миски, сковородки, разделочные доски, ножи, ложки и т. д.) после завершения каждой технологической операции мойте немедленно. Ту утварь, которой вы уже не будете пользоваться, сразу же (мимоходом!) насухо протрите и уберите в шкафы, где она постоянно хранится. Можно выполнять эти действия в тот момент, когда происходит процесс приготовления, в котором вы не задействованы (обжаривается лук, тушится мясо, варится картофель и т. д.), т. е. вы все равно в этот момент простаиваете — используйте его рационально. Вам кажется, что это долго и сложно? Ничего подобного! А представьте, на сколько сложнее это будет после еды, когда вы уже расслабитесь?

Правило 5. ***Не оставляйте грязную посуду после еды*** — она все равно никуда не исчезнет. Так же, как печка и полы. А когда это все накопится в большом количестве, времени и сил на разгребание «завала» потребуется гораздо больше.

КУЛИНАРНАЯ КНИГА — НЕ ДОГМА!

За редким исключением, (например, рецепты приготовления теста), кулинарные рецепты носят рекомендательный характер. Поэтому, не будем впадать в истерику от того, что у нас нет какого-то ингредиента. Вместо сметаны — берем майонез, вместо кориандра — хмели-сунели, вместо кураги — изюм и готовим совершенно новое блюдо. Не бойтесь импровизации! Все рецепты, описанные в кулинарных книгах, кто-то когда-то придумал. Чем вы хуже?!

Приятного аппетита!

Лидия и Светлана Лагутины.

КАШИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Ни в одной из национальных кухонь народов мира нет такого разнообразия каш, как в русской. Испокон веков каша на Руси была, да и в современной кулинарии является одним из основных блюд как бедных, так и богатых людей. «Праматерью хлеба», «матерью нашей» — так почтительно называют кашу в старинных русских пословицах и поговорках.

В современной домашней кулинарии каши готовят из различных видов крупы, реже — из муки. В качестве жидкой основы каш берется вода, молоко либо смесь его с водой, мясные или костные бульоны, овощные и грибные отвары. В качестве вкусовых добавок, заправок и наполнителей в каши используют овощи, пряности, яйца, сливочное или растительное масло. Каши, как самостоятельное блюдо, можно приготовить на завтрак или ужин. Подать их можно с различными мясными соусами, а также с молоком или молочнокислыми продуктами домашнего приготовления. Каши можно также приготовить и как десертные — с сахаром, фруктовыми и ягодными сладкими подливками или вареньем. Не меньшей популярностью пользуются у хозяек и гарниры из каш к мясным и рыбным блюдам, а также каши как составная часть при приготовлении различных крупеников и запеканок.

ИЗ ЧЕГО КАШУ СВАРИТЬ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУП ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Крупы, из которых варят каши, производятся разные, в зависимости от крупности помола и вида обработки зерна. Крупу получают при большем или меньшем обдирании наружных оболочек зерна с последующей полировкой или размельчением.

Пшеничную крупу вырабатывают из зерен пшеницы или кукурузы. Из зерен гречихи получают **гречневую** крупу — ядрицу или продельную (сечку).

Манная крупа — это **мука** из твердых сортов пшеницы крупного помола, примерно на два класса выше одной из самых высших сортов муки — крупчатки. Из ячменя вырабатывают **перловую** крупу и ее сечку — **ячневую** крупу, из овса — дробленую или недробленую **овсяную** крупу.

Овсяные хлопья изготавливают из цельных, освобожденных от зерновой оболочки, зерен овса, которые специально замачивают, отваривают, сдавливают вальцами и высушивают.

Из риса получают обдирное зерно — шлифованный или полированный **рис** и **рисовую сечку**; из проса — дробленое или недробленое **пшено**; из зерен кукурузы — **кукурузную** крупу и хлопья.

Для приготовления каш можно использовать любые из вышеназванных качественных круп, которые не должны содержать примесей муки и зерна которых должны быть чистыми.

Крупу **саго** вырабатывают из свежего картофельного или кукурузного крахмала. Эта крупа, представляющая собой однородные по внешнему виду матово-белые шарики, набухающие при варке.

РАССЫПЧАТЫЕ И ВЯЗКИЕ КАШИ

Каши, в зависимости от консистенции, подразделяют на рассыпчатые и вязкие.

Рассыпчатые каши готовят из цельной, недробленой крупы, разваривая ее в бульоне или воде (примерное соотношение — на 1 кг крупы берется 1,5–2 литра жидкости). Котел для варки рассыпчатой каши должен иметь толстые стенки и плотно закрывающуюся крышку. Это обязательное условие, потому что во время варки кашу не перемешивают. В рассыпчатых кашах крупа

должна получиться мягкой, но не слипшейся. Главное — в рассыпчатой каше не должно оставаться жидкости, в которой она варилась.

Вязкие каши можно приготовить практически из любых круп, хлопьев или муки. Жидкость при варке — вода или смесь из молока и воды, взятых в одинаковых пропорциях, а также овощные или фруктовые отвары. Примерное соотношение — на 1 кг крупы берется 2,5–3,5 литра жидкости. Крупу вначале отваривают в воде до полумягкости, изредка помешивая, а затем нагрев уменьшают, добавляют молоко, масло или жир, соль, сахар по вкусу и доваривают кашу до полной мягкости крупы. Если кашу варят с овощами, их надо нарезать мелкими кусочками или протереть на терке и добавить в полуготовую кашу сырыми. Если овощи припущены отдельно, их надо протереть сквозь сито и добавить получившееся пюре в готовую горячую кашу.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ВКУС И КАЧЕСТВО КАШИ

Сварить настоящую вкусную кашу не так просто, как иногда считают хозяйки. Качество и вкус каши первоочередно зависят от **крупяного сырья**, используемого для каши. У одного и того же сорта крупы каждая партия зерна, из которого ее изготовили, практически не бывает совершенно одинаковой. Один и тот же вид зерна может иметь множество разновидностей и несколько сортов, каждый из которых отличается объемом, формой, размером, длиной. Все это необходимо учитывать, приступая к варке каши.

Не менее важное значение имеет и правильный расчет потребного количества жидкости (воды, молока, бульона) для получения каши нужной консистенции. Если каша варится на воде, надо также учитывать, что она бывает очень разная — мягкая, жесткая, средняя, насыщенная минеральными солями, разной степени хлорирования и т. д. Именно эти качества воды имеют наибольшее значение при варке каши потому, что во время варки крупы (особенно дробленой или сечки) почти вся вода уходит на разваривание или разбухание этой крупы, впитываясь в нее и полностью оставаясь, таким образом, непосредственно в каше вместе с содержащимися в ней веществами.

Если не учитывать качество воды, каши из разных круп никогда не получатся такими, как их хотелось бы приготовить. Поэтому опытные кашевары советуют готовить каши на предварительно вскипяченной воде. Можно также отварить крупу в воде до полуготовности, затем слить остатки отвара и доварить кашу уже в молоке. Если каша все же должна вариться на воде,

надо в самом начале варки добавить в нее **немного жира или масла**, чтобы смягчить жесткость воды, улучшив тем самым вкус и качество каши.

ХРАНЕНИЕ И АРОМАТИЗАЦИЯ МУКИ ДЛЯ КАШ

Мука, используемая для каш, должна быть только высших сортов и хорошего качества — рыхлой, без слежавшихся комочков, иметь приятный запах и вкус без горького или кисловатого привкуса. Хранить муку лучше всего в полотняных мешочках весом 1–2 кг, положив в каждый мешочек по 1–2 зубчика неочищенного чеснока. Мешочки с мукой уложить в деревянный ларь или ящик, пересыпая сухими цветами календулы, листьями кардамона, чабреца, полыни. Каши, приготовленные из такой муки, будут обладать приятным ароматом.

Если в процессе хранения в муке появились вредители (типа мукоеда), ее надо обязательно просеять и прогреть в горячей духовке. Так же как муку можно хранить и крупы промышленного производства.

ДОМАШНЯЯ КРУПА ИЗ КАРТОФЕЛЬНОЙ МУКИ

Качественная картофельная мука (крахмал) должна иметь чисто белый цвет и слегка похрустывать при растирании ее пальцами.

Крахмал просеять в миску и сделать в нем воронку. Влить в нее 5–6 слегка взбитых яичных белков и замесить крутое, как для лапши, тесто. Готовое тесто протереть сквозь металлическое сито на разделочную деревянную доску тонким слоем. Подсушить получившуюся белую крупу (домашнее саго) в теплой духовке и использовать для приготовления молочной каши.

ДОМАШНЯЯ КРУПА ИЗ МУКИ С АРОМАТОМ РОЗ

Срезанные с куста розы промыть под холодной водой и тщательно встряхнуть, чтобы вода не осталась внутри цветка. Ощипать лепестки (примерно полное сито или миску) и мелко их изрубить. Подготовленные лепестки роз переложить в глубокую миску, влить в массу взбитые яичные белки (примерно 10 или в зависимости от количества розовых лепестков). Подсыпать пшеничную муку высшего сорта, добавить немного воды и замесить максимально крутое тесто. Готовое тесто протереть сквозь мелкое сито или очень мелко изрубить большим кухонным

ножом и затем просушить получившуюся крупу в теплой духовке. Использовать ароматную мучную крупку для приготовления молочной или тыквенной каши.

«ТАРХОНЯ» — ДОМАШНЯЯ КРУПА ИЗ МУКИ ПО-ВЕНГЕРСКИ

Приготовление тархони

ПРОДУКТЫ
- 1 кг муки
- 4 сырых яйца
- соль по желанию и вкусу

Замесить крутое тесто из яиц и муки (соль по желанию) и протереть его сквозь металлическое сито с крупными ячейками. Получившуюся крупку-тархоню высыпать тонким слоем на холстину и сушить, положив на солнечном месте. Хорошо высушенную тархоню хранить в мешочках из редкой ткани, подвешенных в темном и сухом помещении.

Приготовление каши из тархони

На сковороде растопить ложку смальца, добавить по вкусу молотый красный сладкий перец и соль, всыпать тархоню и подрумянить. Затем влить немного воды и варить крупу до мягкости.

При подрумянивании крупы надо следить за тем, чтобы она не стала темно-коричневой, т. к. это испортит вкус блюда. Воды берется немного, чтобы при варке крупинки тархони оставались целыми и легко отделялись друг от друга.

Сварив кашу до мягкости крупы, надо немедленно подать ее на стол.

Приправить кашу можно жареным копченым салом или шкварками и отдельно подать к ней острый томатный соус.

ДОМАШНЯЯ КРУПА ЯИЧНАЯ

ПРОДУКТЫ
- 350–400 г муки
- 2–3 яйца
- 0,5 ч. ложки соли

• 6–8 ст. ложек воды

Просеять муку на большую разделочную доску, отбить в нее яйца, влить соленую воду и тщательно вымешать крутое тесто. Протереть тесто на крупной терке или по возможности мелко изрубить сечкой.

Из такой крупы можно приготовить молочную кашу. Варить крупу не более 5 минут в подсоленном молоке, не плотно прикрыв кастрюлю крышкой. Готовую кашу подать горячей, заправив сливочным маслом и сахаром по вкусу.

«ЗАТИРКА» — ДОМАШНЯЯ КРУПА ИЗ МУКИ ПО-МАЛОРОССКИ

ПРОДУКТЫ
• 2 пригоршни муки
• 0,5 стакана воды
• 1 ч. ложка соли

Свежепросеянную муку высыпать горкой на деревянную разделочную доску и сделать в ней воронку. Влить подсоленную воду и втирать руками, пока не получатся совсем маленькие шарики-галушечки.

Кашу из такой крупы можно сварить в подсоленном кипятке или молоке. Горячую кашу можно заправить поджаренным луком, растительным или сливочным маслом, медом или патокой.

ВРЕМЯ ВАРКИ КАШ ИЗ РАЗНЫХ КРУП

• Кашу из **манной** крупы варят в течение 5 минут с момента закипания.

• **Ячневая** каша должна вариться не менее получаса, если иное не предусмотрено непосредственно рецептурой приготовления.

• Кашу из **риса** или рисовой сечки варят не менее часа.

• Кашу из **саго** промышленного производства варят не менее получаса; каша из саго, приготовленного в домашних условиях, будет готова через 15–20 минут.

• **Овсяную** кашу, чтобы она получилась по-настоящему вкусной, надо варить не менее часа. Каша из предварительно подготовленной **перловой крупы** будет готова после часовой варки; если крупа для каши берется сухая, кашу надо варить не менее 2–2,5 часов.

• **Гречневая** каша-размазня получится после варки гречневой

сечки в течение получаса, а крутую рассыпчатую кашу можно приготовить из ядрицы только после двух часов варки на слабом огне или в духовке.

ЧЕМ И КАК АРОМАТИЗИРОВАТЬ КАШИ

ПОЧЕМУ КАШИ БЫВАЮТ ВКУСНЫМИ И НЕВКУСНЫМИ

Во многих современных семьях возникают проблемы с детьми (да и со взрослыми), которые не хотят есть каши из любых круп, на какие бы только ухищрения ни шли родители, чтобы изменить в лучшую сторону их вкус!

Философское понятие вкуса определяет, что это один из видов ощущения человека и познания окружающей среды. Вкус дает человеку представление о запахе, цвете, форме и консистенции пищевых продуктов. Оценка любых пищевых продуктов, в том числе и разнообразных каш, дается по вкусу: очень вкусно — отлично, вкусно — хорошо, невкусно — плохо. Любые, даже скрытые дефекты пищи можно обнаружить посредством проверки и оценки ее вкуса: вкусное блюдо приятнее, сытнее и лучше усваивается организмом.

Категории вкуса:

• основные — горько, сладко, кисло, солено;

• промежуточные — кисло-сладкое, кисло-соленое, горько-соленое, кисло-горькое;

• органолептические — горьковатое, кисловатое, солоноватое, сладковатое;

• особые вкусовые ощущения — пресное и пряное.

КАК ВЛИЯЮТ ПРЯНОСТИ НА ВКУС ПРОДУКТОВ

В основном все виды пряностей используются в кулинарии вообще и в домашней кулинарии в частности как ароматические вещества, которые в процессе их кулинарной обработки по разному могут воздействовать на каждое блюдо.

С помощью пряностей можно:

• **оттенить естественный аромат** продуктов, из которых готовится блюдо, или **дополнить его** новым ароматом;

• **придать** приготовленному блюду **характерный** для данной пряности **аромат и остроту**, тем самым резко усилить аромат блюда и привлечь к нему дополнительное внимание;

• **нейтрализовать** или полностью **удалить** неприятный **специфический запах** или привкус **свежих** продуктов, из которых готовится блюдо, или уже готового блюда;

• **придать** готовому блюду не только **аромат**, но и **изменить**

его цвет;

• содействовать **лучшей сохранности** и улучшению качества не только **готового блюда,** но и различных **продуктов** перед их использованием.

Однако, **несоблюдение рецептур** закладки пряностей или неправильный подбор пряного «букета» может привести к значительному **ухудшению вкуса** уже готового блюда, что исправить практически будет **уже** невозможно. Именно поэтому никогда **нельзя** использовать пряности, о которых хозяйка ничего не знает и, тем более, употреблять их в большом количестве. Пряности должны **только выделять вкус** основного блюда, делать его более пикантным и тонким.

Самое главное, что надо твердо усвоить хозяйкам: никогда не пытаться с помощью пряностей уничтожить запахи не очень свежих продуктов: во-первых это никаким образом не сделает их вновь свежими и вкусными, а во-вторых, вы сможете сделать навсегда неупотребляемыми в вашей семье те пряности, с помощью которых вы попытались спасти несвежие продукты.

И еще один совет: используя любые пряности, надо хорошо ориентироваться в имеющемся в ваших запасах ассортименте. Хранить каждую пряность лучше в отдельной банке обязательно плотно прикрытой крышкой, т. к. пряности не только теряют при хранении в открытом виде свой аромат, но и, в связи со своей гигроскопичностью, очень быстро впитывают в себя любые посторонние, в том числе и неприятные, запахи. На каждой банке должно быть **написано название** пряности, которая в ней находится, чтобы в случае необходимости ваши домашние помощники знали точно где и что хранится.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИМЕНЯТЬ ПРЯНОСТИ

Чтобы правильно заправить плов, кашу или другое крупяное блюдо пряностями, даже опытной хозяйке необходимо знать их основные свойства. Применять пряности всегда необходимо в очень небольших количествах, поэтому их **лучше недоложить, чем переложить**. Закладку пряностей необходимо производить **только в конце приготовления** блюда или максимум за 5 минут до его готовности, что зависит от того, из какой крупы и в каком объеме оно приготовлено. Немаловажным является в этом процессе и вид используемых пряностей. Каши или пловы, после внесения в них пряностей, **нельзя вторично подогревать** или оставлять неиспользованным на второй день — вкус каши может быть непоправимо испорчен.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРЯНОСТИ

Для разных блюд из риса

Эстрагон, имбирь, кардамон, чеснок, любисток, мускатный цвет, перец красный, петрушку, шафран, майоран, душицу, кориандр, порошок из сушеного барбариса. Пряный букет должен состоять **из 2–3 видов** пряностей.

Для десертных блюд из разных круп

Ваниль, анис, имбирь, миндаль горький и сладкий, кардамон, кориандр, тмин, гвоздику, корицу, бадьян, чабер. Одновременно рекомендуется использовать **не более 2 видов пряностей**.

Для блюд из круп с мясом

Лук, чеснок, майоран, красный перец сладкий и жгучий, кайенский перец, базилик, чабер, шалфей, тимьян, розмарин, душицу, лавровый лист, имбирь, грибы, можжевельник.

Для разового использования подбирают **не более 3–4 видов** пряностей.

Для блюд из риса с уткой или индейкой

Майоран, черный перец, шалфей, корицу, тимьян, имбирь, розмарин, чабер, эстрагон, черный перец. По вкусу подбирают **от 1 до 3 видов** пряностей.

Для блюд из риса с курицей или куриными окорочками

Майоран, розмарин, тимьян, имбирь, корицу.

ПРИПРАВЫ К КАШАМ ИЛИ ПЛОВАМ

Приправы — это различные подкисленные продукты, как натуральные, так и составленные из разных смесей. Готовятся приправы так, чтобы их консистенция получилась в виде пюре от густого до жидкого.

Главное отличие приправ от пряностей заключается в том, что их количество, подаваемое к определенным блюдам, никаким образом не ограничивается. Приправы можно съесть столько, сколько захочется, и даже употреблять ее с хлебом как самостоятельное блюдо, в то время как пряности вносятся в готовое или полуготовое блюдо в строго определенном рецептурой количестве для придания блюду специфического аромата и привкуса.

Подразделить приправы можно на два вида: **натуральные и составные**.

Натуральные приправы это прежде всего:

• **сметана** и другие кисломолочные продукты;

• **майонезы** натуральные;

• натуральные кислые **фруктовые** соки и пасты (или пюре);

• томатные или другие **овощные** соки или пюре.

Составные приправы — это смеси из натуральных приправ, пряностей, пряных корнеплодов, пряной зелени и других, дополнительно предусмотренных рецептурой продуктов.

К ним можно отнести в первую очередь:

• **майонезы** с пряными наполнителями;

• **масляные пасты и смеси**, приготовленные из сливочного масла, сыра, творога и других продуктов, с добавлением различных наполнителей и пряностей.

Именно применение в приправах различных дополнительных составляющих продуктов подразделяет их на:

• кисломолочные;

• кисло-растительные;

• кисло-сладко-растительные;

• солено-растительные.

Приготовление приправ в широком ассортименте не только сделает крупяные блюда более вкусными, питательными, сытными и хорошо усвояемыми, но и поможет хозяйке еще более разнообразить их, даже если они будут приготовлены из одних и тех же продуктов.

И еще един секрет приготовления хорошей приправы:

если приправа получилась густой или загустела до того, как ее подали на стол, доводить ее до нужной консистенции необходимо, добавляя в нее **не воду, а жидкие среды**, являющиеся близкими к основе приправы (сыворотку для молочных приправ, кислые фруктовые или ягодные соки для

приправ из фруктов или овощей).

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСОЛИТЬ КАШУ

Соль является одной из основных вкусовых приправ: ни одно блюдо домашней кухни без нее не готовится. Многочисленные рецепты, предложенные в сборнике, рекомендуют хозяйкам при приготовлении блюд из круп использовать соль по вкусу. А так как вкусов столько, сколько хозяек, готовящих домашнюю еду по этим рецептам, определить точную норму соли при приготовлении любого плова или каши практически невозможно.

Каждая хозяйка должна прежде всего обладать определенным опытом, интуицией и чувством вкуса, ведь не зря говорит старинная пословица о том, что «недосол на столе, а пересол на спине». Однако все же существуют в кулинарии некоторые средние нормы употребления соли:

• **абсолютно необходимые** для приготовления того или иного блюда, которые должны оставаться неизменными и обязательными;

• нормы соли **для придания** блюду **определенного вкуса**, которые могут достаточно сильно отличаться и соответственно определенным образом варьироваться.

Если хозяйка готовит крупяное блюдо, придерживаясь выбранного ею рецепта, она сама должна еще до момента приготовления определиться сколько, когда и как она будет солить блюдо, и только потом уже приниматься за его приготовление.

Соль может быть использована **в начале приготовления** при подсаливании жидкой среды для варки различных блюд из круп: жидкая среда в этих случаях подсаливается раньше, чем в нее будут внесены подготовленные к варке крупы.

Сделать **пробу** приготовленного блюда **на соль** — это тоже почти искусство. Во-первых, хозяйке желательно иметь простую деревянную, лучше не окрашенную, ложку. Прежде чем пробовать набранную в ложку жидкость, в которой варится каша, надо дать ей слегка остыть и только потом уже снять пробу.

Если каша покажется вам недосоленной, Добавлять соль надо осторожно, в 2–3 приема, **обязательно повторяя пробу после каждого досаливания**.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ ЗАКЛАДКИ ПРОДУКТОВ

Чтобы приготовить вкусную кашу, **на** каждые **100 г крупы** надо взять жидкости (воды, бульона, овощного отвара):

Для рассыпчатой каши:

- из **гречневой крупы** — 150 г
- из **пшеничной или пшенной крупы** — 180 г
- из **перловой** крупы — 240 г
- из **риса** — 210 г.

Для вязкой каши:

- из **гречневой** крупы — 320 г
- из **пшеничной** и **пшенной** крупы — 320 г
- из **перловой** крупы — 370 г
- из **риса** — 370 г
- из **манной** крупы — 370 г
- из **овсяной** крупы — 320 г.

При использовании **гречневой крупы**, ее вначале необходимо особо подготовить, как для «Каши гречневой пуховой». При использовании **перловой или ячневой крупы**, ее рекомендуется предварительно залить простоквашей или молоком на 12–15 часов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДОМАШНИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ К КАШАМ

ДОМАШНЯЯ ПРОСТОКВАША

Простокваша — один из самых простых кисломолочных домашних продуктов. Она готовиться простым скисанием сырого (!) молока при комнатной температуре. Для получения густой простокваши весь процесс скисания молока занимает около двух суток.

Для ускорения процесса скисания в простоквашу можно добавить немного сметаны или положить кусочек черного хлеба. Простоквашу перед использованием хорошо охладить. По желанию можно отцедить от готовой простокваши часть образовавшейся в ней сыворотки, оставив только густую ее массу.

ДОМАШНИЙ КАЙМАК

Каймак — это жирные толстые топленые пенки, снимаемые с поверхности молока или сливок и укладываемые одна на другую в керамическую или фаянсовую миску. Если их подержать в холодильнике несколько суток, получится каймачная сметана особого вкуса и консистенции. Для получения такого каймака в широкую посуду влить сливки слоем 3–5 см и подогревать их на совсем слабом огне, чтобы пенки образовывались непрерывно.

Способ приготовления каймака в домашних условиях

При более простом способе приготовления каймака в домашних условиях взять 3–5 литров домашнего густого молока с высокой жирностью или свежих нежирных сливок, добавить в него 0,5–1 л густых сливок (по желанию и возможности), перелить в кастрюлю с антипригарным покрытием и поставить на максимально слабый огонь горелки. Молоко должно томиться, но не кипеть в течение 4–5 часов. Образующуюся на поверхности молока пенку не размешивать, а осторожно подрезать ее от стенок кастрюли острым тонким ножом, чтобы пенка опускалась в молоко. Цвет молока должен стать слегка розоватым.

Затем молоку дать остыть и поставить в холодильник на ночь. Острым ножом отделить получившуюся на поверхности молока пенку от стенок кастрюли и очень осторожно (двумя

ложками или шумовками) снять получившийся каймак с поверхности молока, вместе с густыми сливками, отстоявшимися под слоем пенок.

РЯЖЕНКА ИЛИ УКРАИНСКИЙ ВАРЕНЕЦ

В оставшееся при приготовлении каймака или специально топленое домашнее густое молоко добавить один стакан сметаны на один литр молока. Заквашивать ряженку в течение 3–4 часов, поставив керамическую посуду с молоком в теплое место и хорошо укутав.

Приготовление топленого молока для ряженки

Налить молоко в глиняную (керамическую) кринку или горшок, прикрыть крышкой и поставить в духовку с совсем слабым нагревом. Следить, чтобы молоко не «убежало» и не подгорело. Такое молоко приобретет темно-кремовый цвет с чуть красноватым отливом и особый, «топленый» вкус. Объем молока при этом должен уменьшиться почти на треть от первоначального.

ДОМАШНЕЕ КВАШЕНОЕ МОЛОКО

Оставшееся при приготовлении каймака или топленое домашнее молоко (2–3 литра) можно заквасить следующим образом. Подогреть его до теплого (но не горячего!) состояния, добавить 2–3 ст. ложки кисловатой сметаны, лучше отцеженной сквозь очень частое сито или марлю и разведенной в 0,5 стакана теплого молока, тщательно перемешать и перелить в стеклянные банки. Накрыть их крышками, тепло укутать со всех сторон и оставить в тепле, пока молоко не загустеет (сядет). Банки с молоком во время заквашивания не встряхивать и не переставлять на другое место. Проверить готовность молока через 3–4 часа и, если оно не загустело, вновь тщательно укутать. Готовое молоко хорошо охладить. При использовании квашеного молока каждый раз оставлять нужное количество для следующей закваски, обязательно отцедив оставленную порцию сквозь частое сито, застеленное кусочком чистой марли. После 2–3 раз такого заквашивания начинает появляться специфический вкус квашеного молока (йогурта, катыка, мацуна как называют его у разных народностей). В квашеное молоко можно по вкусу добавить различные фруктовые сиропы, что придаст ему цвет и

вкус йогурта, изготовляемого промышленным способом.

СУЗЬМА

Если приготовленное по предыдущему рецепту домашнее квашеное молоко (закваска молока производилась уже в течение 2–3 недель) отцедить от сыворотки, поместив в клинковый мешочек, сделанный из бязи, получится **сузьма** — кисломолочный продукт, занимающий среднее положение между творогом, сметаной и сливочным маслом.

Сузьму можно развести кипяченой водой до густоты сметаны и подать хорошо охлажденной к кашам из пшена или тыквенным кашам с разными крупами, сваренными на воде.

КАШИЦЫ ИЗ РАЗНЫХ КРУП

КАШИЦА ГРЕЧНЕВАЯ СМОЛЕНСКАЯ

ПРОДУКТЫ
- 1,5 стакана мелкой гречневой крупы (продела)
- 1 л воды
- 2 луковицы
- 2 корня пастернака
- 2–3 ложки зелени петрушки
- 0,5 ч. ложки черного молотого перца
- 0,5 стакана сметаны
- 2 ст. ложки топленого или сливочного масла
- 1 ч. ложка соли.

В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака и проварить 5–7 минут. Затем засыпать крупу и варить на медленном огне, помешивая, до полного ее разваривания. После этого луковицу вынуть, снять кашицу с огня, заправить перцем, петрушкой, сметаной, маслом, подсолить по вкусу и дать постоять под крышкой 15 минут для распаривания.

КАШИЦА ОХОТНИЧЬЯ С ГРИБАМИ И ЯГОДАМИ

Такую кашицу могут приготовить охотники после удачной охоты. В казане хорошо раскалить жир и закладывать последовательно подсоленные кусочки мяса дичи, мелко нарезанный лук, очищенные некрупные грибы и ягоды по вкусу. Все обжаривать до мягкости мяса на несильном огне костра. Затем всыпать нужное количество рисовой или гречневой сечки, чтобы кашица получилась не слишком густой, и равномерно распределить ее по поверхности мяса. Влить по вкусу вино, разведенное нужным количеством воды, и поверх крупы положить (по желанию) слой нарезанных кружочками помидоров. Все посыпать молотым красным перцем, добавить ароматные лесные или степные травки. В кусочек марли завязать небольшую сосновую лапку и поместить ее в казан с соусом. Прикрыть казан крышкой и варить кашицу до готовности. Затем вынуть сосновую лапку, дать кашице слегка прокипеть, сняв крышку с казана, и сразу же разлить горячую кашицу в порционные миски.

КАШИЦА ЯЧНЕВАЯ КОСТРОМСКАЯ

ПРОДУКТЫ
- 1,5 стакана ячневой крупы
- 2 л воды
- 0,5 стакана гороха
- 1 луковица
- 2 ст. ложки тимьяна или чабреца
- 3 ст. ложки сливочного или подсолнечного масла
- 1 ч. ложка соли.

Ячневую крупу промыть в нескольких водах и отварить в подсоленной воде в течение 15–20 минут с момента закипания на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху пену. Затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук. Продолжать варить на слабом огне до полного размягчения крупы.

Заправить готовую кашицу маслом, тимьяном, размешать и проварить еще 5–7 минут.

КАШИЦА ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ БЕЛЕВСКАЯ

ПРОДУКТЫ
- 2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес»
- 1 л воды
- 0,5 л молока
- 0,5 ч. ложки бадьяна
- 0,5 ч. ложки корицы
- 0,5 ч. ложки кориандра
- 4 бутона гвоздики
- 1 лимон (свежая цедра с лимона)
- 0,5 стакана сливок
- 5–6 ст. ложек сахара
- 1 ч. ложка соли.

В слегка подсоленной воде разварить овсяные хлопья до вязкой каши, снимая все время появляющуюся на поверхности пену, даже когда каша еще не начнет кипеть. Затем кашу залить молоком, размешать и довести до кипения. Отделить неразварившиеся твердые хлопья и вновь варить на очень слабом огне, все время помешивая. Через 10–15 минут варки добавить сахар, а когда он растворится, заправить пряностями, проварить еще в течение 5–7 минут, влить сливки, размешать и снять

кашицу с огня.

КАШИЦА ЯЧНЕВАЯ С САЛОМ И МОЛОКОМ

ПРОДУКТЫ
• 150–200 г свиного шпика
• 0,5 л воды
• 1 стакан ячневой крупы
• 0,5 л молока соль по вкусу.

Ячневую крупу промыть, залить водой, добавить мелко нарезанный шпик и варить на слабом огне до полуготовности. Затем влить горячее молоко, по вкусу посолить и тушить кашицу до полной готовности крупы. Кашицу подать горячей с чаем, приготовленным из яблочной кожуры или листьев смородины.

КАШИЦА ГРЕЧНЕВАЯ ПОХОДНАЯ

ПРОДУКТЫ
• 6–8 стаканов воды или бульона
• 1,5 стакана гречневой сечки
• соль и жир по вкусу.

Гречневую сечку промыть в воде и дать стечь остаткам жидкости. Переложить подготовленную крупу в котелок, залить кипящей подсоленной водой и варить над костром до готовности, не давая сильно кипеть. Готовую кашицу заправить жиром из банки с тушенкой или добавить тушенку и подать горячей.

Кашица получится вкуснее, если в нее добавить косточки от мяса, приготовленного для шашлыка, или косточки от жареной птицы, разделанной для закусок или бутербродом.

КАШИЦА ГРЕЧНЕВАЯ ТИХВИНСКАЯ

ПРОДУКТЫ
• 0,5 стакана гороха
• 1,5 л воды
• 1 стакан гречневого продела (сечки)
• 2 луковицы
• 4 ст. ложки топленого или подсолнечного масла.

Горох промыть, разварить в воде, не подсаливая. Когда вода на 1/3 выпарится и горох будет почти готов, засыпать гречневую сечку и варить кашицу до готовности. Горячую кашицу заправить

мелко нарезанным луком, поджаренным в масле, по вкусу посолить и подать на стол.

КАШИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Гречневая крупа (ядрица) имеет хорошее защитное покрытие каждой зернинки и поэтому во время варки не выделяет крахмал (слизь). При варке каши из такой крупы, при всей кажущейся простоте, надо обязательно знать некоторые твердо установленные простые правила, не выполнение которых приведет к непоправимым для вкуса гречневой каши последствиям.

• Прежде всего надо абсолютно точно выдержать **соотношение крупы и воды**: на каждую единицу объема крупы надо строго взять **вдвое** больший объем воды (1:2).

• Кастрюля (или казанок), в которой будет вариться каша, должна быть металлическая с утолщенным (лучше округлым) дном и иметь плотно закрывающуюся крышку.

• Первые 3–5 минут варки огонь горелки должен быть **сильным** до момента закипания, а затем кипение должно быть **спокойным и умеренным** почти до самого конца варки. Доваривать кашу до готовности при **слабом** кипении, до полного выпаривания воды не только с поверхности каши, но и со дна кастрюли.

• И самое **главное правило**, чтобы гречневая каша получилась **по-настоящему вкусной**: засыпав крупу и залив ее водой, **не трогать, не мешать и не вторгаться** в процесс варки, а также **не поднимать** или **не приоткрывать** крышку кастрюли!

Крупа вариться не столько **водой**, сколько **паром**, поэтому выпустить его — значит изменить тепловой режим приготовления каши, что может привести к пригоранию и усыханию еще не полностью сварившейся крупы.

ПОДГОТОВКА ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

До начала приготовления каши перебрать гречневую крупу, тщательно перетереть ее руками с сырым яйцом — крупа будет сначала **очень липкой**, но постепенно в процессе растирания **впитает** в себя все яйцо. Рассыпать крупу тонким слоем на разделочной доске и высушить, разминая слипшиеся крупинки. Аналогично можно подготовить к варке и гречневую сечку. По желанию хозяйки перебранную гречневую крупу вначале промыть под проточной холодной водой, просушить и затем уже смешать с

сырым яйцом.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ КРУТАЯ

Гречневую крупу перебрать, просеять и поджарить на сухой сковороде на слабом огне до подрумянивания и появления легкого запаха ореха. Высыпать горячую крупу в толстостенную кастрюлю или горшочек. В горячую крупу добавить растительное масло и перемешать (примерно на 800 г крупы 100 г растительного масла). Влить подсоленный кипяток в таком количестве, чтобы крупа только была им покрыта (или по предложенным выше нормам). Поставить посуду в нежаркую духовку, накрыв ее блюдцем или подходящего размера тарелкой. Чтобы каша **не пригорела**, в **блюдце или тарелку** налить **воду** и постоянно добавлять порции воды после ее испарения.

Готовую кашу можно подать как горячей, так и холодной к щам, борщам или как сладкое блюдо, посыпав ее сахаром или полив жидким медом. Если каша осталась, на второй день, ее можно обжарить с мелко нарубленным луком, добавив при необходимости растительное масло.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СМАЛЬЦЕМ

ПРОДУКТЫ
- 100 г гречневой крупы (ядрицы)
- 150 мл воды
- 1 ст. ложка свиного смальца
- соль по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, переложить на сито и ошпарить кипятком. Высыпать крупу на сухой противень и обжарить в духовке до золотистого цвета. Воду по вкусу посолить, добавить **в** нее смалец, всыпать крупу и вскипятить в течение 5 минут. Затем посуду прикрыть крышкой и варить кашу на слабом огне на плите или в духовке до полной готовности крупы. Приготовленную рассыпчатую кашу можно подать на стол со сливочным маслом, некислой сметаной или молочными продуктами домашнего приготовления.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

ПРОДУКТЫ
- 1 стакан гречневой крупы (ядрицы)
- 2 стакана воды

• 2–3 ст. ложки сливочного масла
• соль по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, промыть и высыпать в кастрюлю. Залить холодной водой так, чтобы крупа была покрыта ею на 2–2,5 пальца, по вкусу посолить и поставить на огонь. Варить кашу около получаса на слабом огне под крышкой. Горячую кашу заправить сливочным маслом и постным ореховым молочком или каймаком. Отдельно подать к каше домашнее квашеное молоко.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАЗМАЗНЯ

Такую кашу можно сварить из гречневой крупы или сечки, взяв **на полтора стакана крупы 6 стаканов воды**. Кашу в начале варки по вкусу посолить и варить на слабом огне под крышкой до готовности. Порционно заправить готовую горячую кашу сахаром, медом или поджаренным в растительном масле луком. Если каша осталась, надо переложить ее в лоток, сровнять поверхность и дать застыть в холодильнике. Затем нарезать кашу ломтиками, запанировать их в муке и обжарить в растительном масле. Подать ломтики каши горячими, обильно посыпав отдельно обжаренным луком, нарезанным тонкими кружочками.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан гречневой крупы
• 2 стакана воды
• молоко
• соль и сахар по вкусу.

В подсоленной воде сварить рассыпчатую гречневую кашу. Разложить ее в глубокие тарелки и залить холодным кипяченым молоком. Порционно добавить по вкусу сахар. Такая же каша будет не менее вкусной с домашними сливками, квашеным молоком или каймаком.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПРОСТАЯ ВЯЗКАЯ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан гречневой крупы (сечки)
• 3 стакана воды
• 2–3 ст. ложки сливочного масла
• соль по вкусу.

Гречневую крупу промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Затем посолить и варить на слабом огне до нужной густоты, изредка помешивая. Готовую кашу обильно заправить сливочным маслом и подать на стол горячей. Отдельно к каше подать простоквашу или домашнее квашеное молоко.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ
- 100 г гречневой крупы
- 150 мл воды
- 2 ст. ложки жира
- 1 луковица
- соль по вкусу.

В приготовленную горячую рассыпчатую гречневую кашу добавить лук, мелко нарезанный и обжаренный в смальце или нарезанном мелкими кубиками сале. Все перемешать и подать горячую кашу на стол с простоквашей или домашней ряженкой. Можно подать к каше и другие кисломолочные продукты.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ КРУТАЯ ЖАРЕНАЯ

ПРОДУКТЫ
- 400 г гречневой сечки
- 150 г сливочного или растительного масла для жаренья.

Из гречневой сечки сварить крутую кашу и сложить ее горячей на блюдо. Сверху положить еще одно плоское блюдо и наложить пресс. Дать постоять, пока поверхность каши сгладится, а каша полностью остынет. Нарезать приготовленную кашу ломтиками, обжарить их в масле с обеих сторон и подать к борщу или щам.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ

ПРОДУКТЫ
- 4,5 стакана молока
- 2 стакана гречневой крупы ядрицы
- 0,5 стакана сливок
- соль по вкусу.

Ядрицу перебрать, залить молоком и варить до полного его

выкипания. Затем залить кашу, сливками, всыпать щепотку соли и поставить на 10–15 минут в горячую духовку. Кашу подать на стол сразу же по готовности. Отдельно подать к каше холодное домашнее молоко или свежеприготовленную простоквашу.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ «ПУХОВАЯ»

ПРОДУКТЫ
- 2 стакана гречневой крупы
- 1 яйцо
- 4 стакана молока
- 100 г масла
- соль по вкусу.

Подготовленную крупу высыпать в кастрюлю, залить подсоленным кипящим молоком, добавить сливочное масло и варить на медленном огне, периодически помешивая, до готовности. Затем кашу слегка остудить и протереть сквозь сито. Подавать готовую кашу холодной или теплой. Отдельно подать холодное молоко или простоквашу и фруктовые сиропы или сахар. Можно использовать такую кашу и в качестве гарнира к мясным или овощным блюдам.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ
- 1 полный (с верхом) стакан гречневой крупы
- 25 г сухих грибов
- 1 луковица
- 0,5 ч. ложки соли
- 2–3 ст. ложки растительного или сливочного масла
- 3 стакана воды.

Промыть сухие грибы, переложить их в кастрюлю и, залив холодной водой, дать им разбухнуть в течение 1–1,5 часа. Затем грибы мелко нарезать и довести до кипения в этой же воде, подсолив по рецептуре или по вкусу. В кипящую воду (с грибами) всыпать гречневую крупу и варить кашу на слабом огне до загустения. Переставить посуду с кашей в не очень горячую духовку и дать ей упреть около часа.

Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить его в растительном или сливочном масле и перемешать с готовой кашей. Можно полить горячую кашу этой заправкой и порционно.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ЖАРЕНАЯ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан (150 г) вязкой гречневой каши
• 1–2 ст. ложки жира
• 1 небольшое яйцо
• 2–3 ст. ложки молотых сухарей
• соль по вкусу.

Сваренную отдельно вязкую гречневую кашу хорошо охладить и разделать ее на круглые биточки. Яйцо взбить с солью, окунуть в него каждый биточек, запанировать в молотых сухарях и подрумянить в хорошо разогретом жиру или растительном масле до золотистой корочки. Подать жареную кашу горячей, полив сверху сливочным маслом, поджаренным до коричневатого цвета, сметаной или брусничным вареньем.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ

ПРОДУКТЫ
• 100 г гречневой крупы (сечки)
• 150 мл воды
• 100 мл молока
• соль и сахар по вкусу.

В кипящую воду всыпать подготовленную гречневую крупу или сечку и проварить до мягкости. Затем влить горячее молоко, добавить по вкусу сахар и соль. Продолжить варку до упревания каши и подать ее на стол горячей со сливочным маслом или фруктовыми сиропами (можно от домашнего варенья).

«ЛЕМЕШКА» — КАША ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ

ПРОДУКТЫ
• 2 стакана гречневой муки
• 4,5 стакана кипятка
• соль, сахар и сливочное масло по вкусу.

На сковороду высыпать гречневую муку и подрумянить ее в горячей духовке. Всыпать подготовленную муку в кипящую воду, непрерывно размешивая, добавив соль и сахар по вкусу. Поставить кашу в горячую духовку и слегка запечь.

Подать на стол горячей, заправив порционно сливочным маслом.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ТУШЕНКОЙ

ПРОДУКТЫ
- 1 стакан гречневой крупы
- 2 стакана воды
- 150 г готовой тушенки
- соль по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, промыть, залить холодной водой и варить до готовности, посолив в процессе варки. Чтобы не пересолить кашу, надо предварительно попробовать на соль тушенку и только потом подсолить воду.

Отдельно (можно прямо в банке) разогреть готовую тушенку, отцедить жидкость и, смешав тушеное мясо с горячей кашей, разложить в порционные тарелки. На оставшемся бульоне приготовить мучной простой или луковый соус и полить им порции каши или подать на стол горячим в соуснике.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ
- 300 г сухой белой фасоли
- 100 г белых сушеных грибов
- 100 г моркови
- 100 г лука
- 30 г растительного масла
- 1 стакан гречневой крупы
- соль по вкусу
- 2 л воды
- 2 стакана отвара фасоли и грибов.

Белую фасоль замочить на ночь. Белые сушеные грибы замочить перед приготовлением на 2 часа.

Переложить подготовленную фасоль и грибы в кастрюлю, залить водой и варить в течение двух часов до мягкости.

В кастрюлю с толстым дном налить растительное масло, добавить нарезанные дольками репчатый лук, морковь и протушить на слабом огне 5–7 минут. Отваренные белые грибы нарезать соломкой и вместе с фасолью, отцеженной от отвара, переложить в кастрюлю с луком и морковью.

Залить кипящим подсоленным отваром, в котором варились фасоль и грибы, и засыпать гречневой крупой. По вкусу подсолить и варить до готовности гречневой крупы.

Горячую кашу заправить по желанию кусочком сливочного

масла.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ГРИБАМИ И КРУТЫМИ ЯЙЦАМИ

ПРОДУКТЫ
- 3 стакана воды
- 1,5 стакана гречневой крупы ядрицы
- 2 луковицы
- 2 яйца
- 3–4 сухих белых гриба
- 6–7 ст. ложек подсолнечного или сливочного масла.

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), залить водой, засыпать растертыми в порошок грибами и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой.

Когда закипит, огонь убавить наполовину и продолжать варить до загустения (примерно 10–15 минут). Затем вновь убавить огонь до слабого и варить еще около 5–7 минут до полного выпаривания воды.

Снять с огня, тепло укутать и оставить на примерно на четверть часа.

Одновременно в другой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук и посолить.

Крутые яйца мелко порубить и всыпать вместе с поджаренным в масле луком в кашу. Осторожно перемешать кашу двумя вилками и подать на стол.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С РЕПОЙ ИЛИ БРЮКВОЙ

ПРОДУКТЫ
- 1 стакан гречневой крупы
- 0,6 л воды
- 1 небольшая брюква или репа
- 2–3 ст. ложки растительного масла
- соль по вкусу.

Молодую репу или брюкву очистить от кожицы, тщательно промыть под холодной водой, натереть на крупной терке и обжарить в половине нормы растительного масла, часто помешивая.

Подготовленную гречневую крупу перемешать с обжаренной репой, переложить в кастрюлю, залить подсоленным по вкусу кипятком и варить до загустения. Затем влить в кашу оставшееся растительное масло, перемешать и поставить в нежаркую духовку

примерно на час. Подать готовую кашу горячей или остывшей, по вкусу.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПУХОВАЯ С КОРИЦЕЙ

ПРОДУКТЫ
- 2 стакана гречневой крупы
- 2 сырых яйца
- 4 стакана молока
- 1 ст. ложка сливочного масла
- сливки с желтками, корицей или ванилью по вкусу
- соль по вкусу.

Подготовленную гречневую крупу (лучше ядрицу) перетереть с сырыми яйцами и высушить. Затем сварить до готовности в подсоленном по вкусу молоке, прибавив сливочное масло. Готовую кашу протереть сквозь сито и уложить на блюдо в виде пирамидки. Подать к каше сливки, перемешанные с желтками сырых яиц, корицей или ванилью по вкусу.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПУХОВАЯ СО СЛИВКАМИ

ПРОДУКТЫ
- 2 стакана гречневой ядрицы
- 2 яйца
- 4,5 стакана молока
- 3 ст. ложки сливочного масла
- 2 стакана сливок
- соль по вкусу.

Крупу перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, заправить маслом и варить, как кашу гречневую молочную (см. выше). По готовности, кашу посолить по вкусу и дать остыть. Затем протереть кашу сквозь дуршлаг и подать на стол со свежими сливками.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ «СИМЕНУХА»

ПРОДУКТЫ
- 300 г гречневой крупы
- 100 г сухих грибов
- 3–4 крутых яйца
- 2 луковицы

• 100 г макового или конопляного молока
• 100 г сливочного масла.

Сварить в подсоленной воде гречневую крупу. Отдельно отварить до готовности сухие грибы и крутые яйца. Лук мелко нарезать и поджарить в масле.

Измельчить грибы и крутые яйца, тщательно смешать с кашей и добавить: в постный день — 100 г макового или конопляного молока; в обычный — 100 г сливочного масла.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С КОЛБАСОЙ

Сварить в подсоленной воде рассыпчатую гречневую кашу. На сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Затем добавить нарезанную кубиками вареную колбасу и немного поджарить ее вместе с луком. Смешать жареную колбасу с горячей гречневой кашей и разложить ее в порционные тарелки.

СТАРИННЫЕ ГРЕЧНЕВЫЕ «ЧЕРЕПЕННИКИ» С ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ
• 4 стакана гречневой каши
• 2 ст. ложки муки
• 3 луковицы
• 2 ст. ложки растительного масла
• соль и молотый черный перец по вкусу.

Из гречневой каши, сваренной как «размазня», приготовить котлетную массу, добавив в нее муку, нарезанный и поджаренный лук, растительное масло. Все по вкусу посолить, поперчить и хорошо перемешать. Разделать получившуюся массу на небольшие котлетки, дважды запанировать их в сухарях или муке и поджарить в растительном масле. Подавать к постным кислым борщам или щам.

НАЧИНКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ГОРОХОМ

Горох перебрать, промыть и разварить в воде, не подсаливая. Когда вода выпарится на треть и горох будет почти готов, засыпать гречневую крупу или сечку (можно предварительно подготовить ее, как для «Каши гречневой пуховой») и варить вместе с горохом до готовности. Готовую густую кашу заправить обжаренным в масле мелко нарезанным луком, по вкусу посолить, тщательно перемешать и охладить.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ШАМПИНЬОНАМИ

ПРОДУКТЫ
- 3 стакана гречневой крупы
- 300 г свежих шампиньонов
- гусиные потроха
- 100 гусиного жира
- гусиный бульон

* соль и молотый черный перец по вкусу.

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую гречневую кашу (можно предварительно подготовить крупу, как для «Каши гречневой пуховой»). Добавить обжаренные свежие шампиньоны, измельченные гусиные потроха, измельченный или растопленный гусиный жир.

Влить в массу немного бульона, по вкусу посолить, поперчить, тщательно вымешать начинку и использовать для фарширования жирной тушки гуся.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ПЕЧЕНЬЮ

ПРОДУКТЫ
- 4–6 полных ст. ложек гречневой крупы
- 200 г воды для варки крупы
- 200 г печени
- 1–2 ст. ложки масла для обжаривания печени
- соус для заправки фарша.

Печень промыть, очистить от протоков и пленки, нарезать небольшими ломтиками толщиной до 2 см. Обжарить печень в

масле почти до готовности, затем посолить и пропустить ее через мясорубку. Гречневую крупу перебрать, залить слегка подсоленной водой и сварить на слабом огне до полного выпаривания жидкости, чтобы каша получилась рассыпчатой.

Смешать кашу и печеночную массу и заправить фарш мучным соусом, приготовив его из 1 ч. ложки муки, спассерованной с 1 ч. ложкой сливочного или растительного масла и Разведенного 1/3 стакана воды.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С ПЕЧЕНОЧКАМИ ПТИЦЫ

ПРОДУКТЫ
- 2–3 стакана крутой каши
- 2–3 ст. ложки сливочного масла или маргарина
- 0,5 кг печеночек птицы
- соль и молотый черный перец по вкусу.

Сварить крутую кашу из гречневой крупы. Поджарить ее в масле с мелко нарезанным луком и пропущенными через мясорубку вареными или сырыми печеночками птицы. Начинку по вкусу посолить, поперчить и охладить.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С СУХИМИ ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ
- 3 сушеных белых гриба
- 50 г сливочного масла
- 1 стакан мелкой гречневой сечки
- 1 сырое яйцо
- 1–2 крутых яйца
- коренья, пряности и соль по вкусу.

Грибы вымыть и сварить до мягкости, добавив в воду коренья, пряности и соль по вкусу. Вынуть грибы из отвара и мелко изрубить ножом. Грибной отвар процедить и отлить 1,25 стакана в другую кастрюльку. Положить в него сливочное масло, вскипятить и всыпать подготовленную гречневую сечку. Тщательно и быстро размешивая крупу, подержать ее немного на среднем огне. Затем снять с огня, еще раз перемешать, чтобы не было комков, добавить подготовленные грибы. Все посолить, перемешать и поставить кастрюлю с начинкой в средне нагретую духовку примерно на полчаса. Затем в горячую начинку добавить мелко изрубленные крутые яйца, перемешать и охладить.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С РЫБОЙ

ПРОДУКТЫ
- 600–800 г филе свежей малокостной рыбы
- 5–6 луковиц
- 300 г сливочного масла
- 0,5 стакана рубленой зелени укропа
- 3 стакана гречневой крупы
- 2 яйца
- 800 г филе свежей семги или лососины.

Из филе свежей рыбы удалить кости, обжарить его в 1 ст. ложке сливочного масла вместе с мелко нарезанным луком. Затем добавить зелень укропа и всю массу хорошо изрубить. Вскипятить 2,5 стакана воды с оставшимся маслом и всыпать в нее подготовленную (см. «Каша гречневая пуховая») гречневую крупу. Заправить по вкусу солью, хорошо перемещать и поставить в горячую духовку, накрыв посуду с кашей крышкой. Когда крупа хорошо распарится, смешать ее с подготовленным рыбным фаршем.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ И ЯИЦ

ПРОДУКТЫ
- 200 г гречневой крупы
- 1–2 ст. ложки сливочного масла
- 1 луковица
- 2–3 крутых яйца
- соль и рубленая зелень по вкусу.

Из слегка обжаренной на сухой сковороде гречневой крупы сварить крутую кашу. Мелко нарезать лук, обжарить его в сливочном масле и смешать с подготовленной остывшей кашей. Добавить рубленые крутые яйца и зелень петрушки или укропа, по вкусу посолить и все хорошо вымешать.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ ПО-СТАРОРУССКИ

ПРОДУКТЫ
- 600 г филе судака
- 400 г филе осетрины
- 200 г филе семги
- 1,25 стакана гречневой сечки, перетертой с 1 яйцом
- 100 г сливочного масла

• 1 луковица
• рубленая зелень укропа
• соль и перец по вкусу.

Из филе судака выбрать по возможности все косточки, нарезать его кусочками и обжарить в масле вместе с мелко нарезанным луком, свежей или сушеной зеленью укропа. Затем охладить и все вместе очень мелко изрубить. Гречневую сечку перетереть руками с сырым яйцом и протереть сквозь редкое сито. Вскипятить 1,25 стакана воды со сливочным маслом, всыпать подготовленную гречневую сечку, по вкусу посолить и быстро размешать. Поставить кастрюлю с гречкой в горячую духовку и подрумянить. Вынуть из духовки и тщательно перемешать получившуюся кашу с подготовленным рыбным фаршем.

НАЧИНКА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ С РЫБНОЙ ИКРОЙ

ПРОДУКТЫ
• 2–3 стакана крутой каши
• 2–3 ст. ложки растительного масла
• 200 г свежей рыбной икры
• соль и молотый черный перец по вкусу.

Сварить крутую кашу из гречневой крупы. Поджарить ее в масле с мелко нарезанным луком и очищенной от пленочек рыбной икрой (любой рыбы, кроме щуки). Массу по вкусу посолить, поперчить и охладить.

КАШИ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

СЕКРЕТЫ НАСТОЯЩЕЙ МАННОЙ КАШИ

Как уже было сказано выше, манная крупа — это мука самого высшего класса. Как считают многие хозяйки, сварить манную кашу можно легко и просто, без всякой дополнительной науки. Однако финал такой простоты во многих случаях может оказаться неожиданным даже для более опытных хозяек. Нельзя сварить вкусную манную кашу, да еще и любимую вашими малышами, если варить ее как придется, не придерживаясь главных правил. Эти правила просты, но требуют точного их исполнения:

• варить кашу надо **на молоке**, обязательно соблюдая следующие пропорции — 0,5 л молока на 0,75 стакана манной крупы;

• всыпать крупу в **кипящее** молоко сквозь сито, чтобы она рассеялась равномерно, и варить не более двух минут;

• затем нагрев убрать, посуду с кашей плотно прикрыть крышкой и дать каше полностью разбухнуть не менее 10–15 минут, чтобы сформировать настоящий вкус каши.

Правильно сваренная манная каша не покрывается пленкой (которую, кстати, так не любят дети), образующейся потому, что выделенные при варке белки и клейковина всплывают на поверхность, где подвергаются усиленному испарению и распаду. При правильной варке каши пленка не образуется, потому что температура пара молока выше, чем самого молока, каша разваривается сильнее и пленка не успевает образоваться.

КАША МАННАЯ ГУСТАЯ

ПРОДУКТЫ
• 2/3 стакана манной крупы
• 1 л молока
• соль и сахар по вкусу.

В кипящее молоко добавить соль и сахар. Всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить, постоянно помешивая, 10–15 минут. Можно подать кашу горячей, а можно, если приготовить ее накануне вечером, разрезать на куски и подать холодной со сметаной, вареньем или клюквенным киселем.

КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ

ПРОДУКТЫ
• 2/3 кофейной чашки манной крупы
• 0,5 л молока
• 1–2 ст. ложки сливочного масла
• соль и сахар по вкусу.

Молоко довести до кипения, добавить соль и сахар по вкусу. Затем тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать манную крупу и варить, не переставая размешивать, 10–15 минут. Готовую кашу заправить сливочным малом и подать горячей.

КАША МАННАЯ ДЕТСКАЯ

ПРОДУКТЫ
• 0,5 л молока
• 0,5 стакана манной крупы
• соль, сахар, сливочное масло по вкусу.

Молоко довести до кипения и всыпать через сито манную крупу, чтобы не образовывалось комочков. Варить 1–2 минуты, постоянно помешивая. Затем кастрюлю снять с огня, плотно закрыть крышкой, дать каше настояться в течение 10–15 минут. Готовую кашу заправить по вкусу маслом, солью и сахаром. Сваренная таким образом каша отличается от обычной тем, что она получается более рассыпчатой (можно различить в ней отдельные крупинки), лучше маслится и не покрывается поверхностной пленкой.

КАША МАННАЯ ЯИЧНАЯ С ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ
• 0,5 стакана манной крупы
• 4 стакана молока
• 2 ст. ложки сахара
• 0,5 стакана измельченных ядер грецких орехов
• 1–2 ст. ложки сливочного масла
• 1 яйцо
• соль и ванильный сахар по вкусу.

В кипящее молоко положить соль, сахар и ванильный сахар. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать манную крупу и варить ее 10–15 минут, также непрерывно помешивая. Затем кастрюлю с кашей снять с огня, добавить молотые ядра грецких орехов, сливочное масло и перемешать. В эмалированной миске

взбить яйцо, осторожно, в 2–3 приема, ввести его в горячую кашу, тщательно размешивая. Подать кашу горячей или теплой. Можно полить ее фруктовым или ягодным сиропом.

КАША МАННАЯ ЯИЧНАЯ

ПРОДУКТЫ
- 300 г манной крупы
- 1 л молока
- 2 ст. ложки сахара
- 3–4 сырых яйца
- ванильный сахар или лимонная цедра и соль по вкусу.

В кипящее молоко всыпать манную крупу и дать ей набухнуть, добавив по вкусу соль и размешав. Желтки сырых яиц растереть с сахаром и пряными добавками до полного растворения сахара. Получившуюся желтковую смесь постепенно ввести в горячую кашу и слегка прогреть, не давая ей закипеть. Дать каше слегка остыть и осторожно ввести в нее взбитые в пену яичные белки.

Готовую кашу переложить в глубокое блюдо, полить клюквенным или смородиновым киселем или сладким соусом. Можно приготовить такую кашу и в закусочном варианте, заправив ее вместо сахара жареным луком. Аналогично можно приготовить кашу из риса или пшеничной муки.

КАША МАННАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ

ПРОДУКТЫ
- 1 стакан воды
- 1 стакан молока
- 0,5 стакана манной крупы
- 1–2 ст. ложки сливочного масла
- соль и сахар по вкусу.

В глубокой эмалированной сковороде обжарить в сливочном масле манную крупу до легкого пожелтения. Затем залить ее подсоленной смесью воды с молоком и проварить, помешивая, 1–2 минуты. После этого накрыть сковороду крышкой и дать каше разбухнуть в течение 10–15 минут. Готовую кашу заправить по вкусу сахаром и перемешать.

КАША МАННАЯ ДЕСЕРТНАЯ

ПРОДУКТЫ
• 200 г манной крупы
• 1 л смеси из молока и воды
• 50 г сливочного масла
• сахар и соль по вкусу.

В кипящую смесь из молока и воды (пропорции по вкусу) всыпать манную крупу, непрерывно размешивая, и оставить на 10 минут для набухания. Добавить сливочное масло, соль и сахар по вкусу. Довести кашу до кипения, размешивая, и подать на стол горячей или остывшей с густыми ягодными или фруктовыми сиропами (можно от варенья).

КАША МАННАЯ С ЖЕЛТКОМ

ПРОДУКТЫ
• 1/3 кофейной чашки манной крупы
• 0,5 л молока для варки каши
и 0,5 стакана молока для заправки
• 2 сырых яичных желтка
• 1 ст. ложка сливочного масла
• соль и сахар по вкусу.

В кипящее молоко (0,5 л) положить соль и сахар, тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить, постоянно помешивая, 10–15 минут. Отдельно растереть сырые желтки со сливочным маслом и 0,5 стакана молока. Переложить подготовленную массу в горячую кашу и быстро перемешать. Подать горячей или теплой.

КАША МАННАЯ НА БУЛЬОНЕ

• 1 л говяжьего или куриного бульона
• 1 кофейная чашка манной крупы
• соль, специи, сливочное масло по вкусу.

В кипящий подсоленный бульон тонкой струйкой всыпать манную крупу и, постоянно помешивая, варить 5–7 минут на слабом огне. За 2–3 минуты до конца варки добавить специи. В готовую кашу положить кусочек сливочного масла, накрыть кастрюлю с кашей крышкой и дать настояться в течение 10 минут. Такую кашу можно подать и как гарнир к мясным или овощным блюдам.

КАША МАННАЯ ПРОСТАЯ

ПРОДУКТЫ
- 2/3 кофейной чашки манной крупы
- 1 стакан воды
- 1 стакан молока
- 1–2 ст. ложки сливочного масла
- соль и сахар по вкусу.

В кастрюльку влить кипяток. Добавить соль и сахар по вкусу. Тонкой струйкой всыпать манную крупу, постоянной помешивая, и проварить ее 2–3 минуты. Затем влить горячее молоко и варить кашу еще 7–10 минут, также помешивая. После этого положить масло, перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и дать каше настояться 2–3 минуты.

КАШИ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ И ЯЧНЕВОЙ СЕЧКИ

ЧТОБЫ ПЕРЛОВАЯ КАША НЕ СТАЛА «ШРАПНЕЛЬЮ»

Отношение к перловой крупе, даже в наше тяжелое время, говоря прямо, не очень — каши из нее варят редко, презрительно называя столь ценный продукт «мужицким рисом», а в армии — «шрапнелью». Это в первую очередь происходит потому, что перловку не умеют готовить большинство хозяек. А ведь эта крупа, каша из которой когда-то была любимой у царя Петра I, занимает второе место после бобовых по содержанию белка и белковосодержащей клейковины. Чтобы каждое зерно перловки не превратилось в несъедобную твердую «пулю», надо уметь ее приготовить. После того как перловая крупа хорошо разварится, ее надо тщательно протереть сквозь металлическое сито или дуршлаг, чтобы на них осталась ость от крупы. Влить в получившуюся массу немного молока, смешанного с творогом, и все тщательно взбить (можно в миксере).

«КОЛИВО» — СТАРИННАЯ ПЕРЛОВАЯ КАША С МАКОМ

Сухой мак хорошо промыть и залить кипятком на 3–5 минут. Слить остатки воды и вновь залить мак кипятком на 1–2 минуты. Оставшуюся воду также слить и мак хорошо отжать. Приготовить по предыдущему рецепту кашу из перловой сечки (ячневой крупы), по вкусу добавить в протертую массу подготовленный мак и варенье (по 1–2 полной ст. ложке).

КАША ПЕРЛОВАЯ С ЯБЛОКАМИ И КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ

ПРОДУКТЫ
- 200 г перловой крупы
- 1 л воды
- 2 ст. ложки сахара
- 3/4 стакана клюквенного сока
- сушеные яблоки и соль по вкусу.

Перед приготовлением перловую крупу замочить в воде на 5–7 часов. Остатки воды слить, переложить крупу в кастрюлю, залить нужным количеством горячей воды и варить до мягкости

крупы. В процессе варки кашу посолить и изредка перемешивать. Сушеные яблоки ошпарить кипятком, отцедить, мелко нарезать и добавить в кашу. В конце варки влить в кашу клюквенный сок, заправить сахаром (по норме или по вкусу) и довести кашу до готовности. Кашу подать остывшей с молоком или горячей, по желанию порционно заправив сливочным маслом.

Вместо сушеных яблок для приготовления каши можно использовать свежие или приготовить кашу с крыжовником либо ревенем.

КАША ПЕРЛОВАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

ПРОДУКТЫ
- 3–4 клубня картофеля
- 0,5 стакана перловой крупы
- 1 стакан молока
- 3/4 стакана простокваши
- соль по вкусу.

Отварить картофель, растолочь, влить половину стакана молока, посолить и тщательно перемешать. Перловую крупу промыть и залить простоквашей на 3–5 часов. Затем крупу еще раз промыть и отварить в слегка подсоленной воде до мягкости. Влить в кашу молоко, перемешать и прогреть до кипения. Добавить картофельное пюре, перемешать все вместе и подержать кастрюлю с кашей в духовке еще около часа. Подать кашу горячей с растопленным сливочным маслом или маргарином. Если каша осталась, из нее можно приготовить превосходные оладьи.

КАША ЯЧНЕВАЯ ПРОСТАЯ

ПРОДУКТЫ
- 150 г ячневой крупы
- 0,3 л воды
- 0,2 л молока
- жир или сливочное масло и соль по вкусу.

В кипящую воду засыпать промытую ячневую крупу и варить, помешивая, почти до готовности. Затем влить молоко, добавить жир или масло, по вкусу подсолить и варить кашу до полной готовности. Подать кашу с отдельно приготовленными мясными соусами или обжаренным на сале луком. К каше порционно подать домашнее квашеное молоко или простоквашу.

«НАСТАВОВАНА» — ЯЧНЕВАЯ КАША ПО-ЧЕШСКИ

ПРОДУКТЫ
• 1 кг картофеля
• 150 г ячневой сечки
• 1 стакан молока
• 1 большая луковица
• 100 г сала
• 20 г сливочного масла
• тмин, соль, майоран и чеснок по вкусу.

Картофель очистить, нарезать на половинки и отварить в подсоленной воде с тмином. Ячневую сечку промыть и отварить до готовности в нужном количестве подсоленной воды, добавив сливочное масло. Во время варки кашу перемешивать, чтобы она не пристала ко дну кастрюли. С готового картофеля слить воду и размять его деревянной скалкой. Добавить отваренную крупу, толченый с солью чеснок, майоран по вкусу и все еще раз тщательно вымешать, вливая понемногу горячее молоко.

Сало нарезать мелкими кусочками, распустить на горячей сковороде, добавить мелко нарезанный лук и обжарить его до золотистого цвета. Получившейся заправкой полить разложенную на порционные тарелки горячую кашу и подать ее к отварным сосискам или как самостоятельное блюдо с квашеными овощами или грибами.

КАША ЯЧНЕВАЯ «ВЕРБНАЯ»

ПРОДУКТЫ
• 150–200 г свиного шпика
• 0,5 л воды
• 1 стакан ячневой крупы
• 0,5 л молока
• соль по вкусу.

Ячневую крупу промыть, залить водой, добавить мелко нарезанный шпик и варить на слабом огне до полуготовности. Затем влить горячее молоко, по вкусу посолить и тушить кашу до полной готовности крупы.

Кашу подать на стол горячей с чаем, приготовленным из яблочной кожуры.

ЯЧНЕВАЯ КАША «ВОДЯНЯША» ПО-СЕВЕРНОМУ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан ячменной муки
• 1 л воды
• 3 ч. ложки соли
• 1–2 ч. ложки растительного масла.

В кипящую подсоленную воду тонкой струйкой всыпать просеянную ячменную муку, непрерывно размешивая, чтобы не образовались комочки. Продолжать непрерывно размешивать массу, пока каша полностью не заварится. Чтобы избежать появления на поверхности заваренной каши тонкой пленки, полить ее сверху растительным маслом.

Поставить кашу в духовку примерно на час и затем выложить ее на блюдо с помощью ложки, смоченной в растительном масле, отдельными кусочками (по форме ложки). К каше подать порционно по вкусу различные постные приправы.

КАША ЯЧНЕВАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

ПРОДУКТЫ
• 100–150 г ячневой крупы
• 0,25 л молока
• 0,25 л воды
• 300–400 г картофеля
• соль по вкусу.

Ячневую крупу промыть, засыпать в кипящую воду и отварить до полуготовности. Добавить нарезанный тонкими ломтиками картофель и продолжить варку до его готовности. Затем влить молоко, по вкусу подсолить и, непрерывно размешивая, довести кашу до готовности. Готовую кашу подать с обжаренным салом или томатным соусом. Отдельно подать молоко или домашние кисломолочные продукты. Кроме картофеля можно приготовить кашу с капустой или морковью.

КАША ЯЧНЕВАЯ РАЗМАЗНЯ

ПРОДУКТЫ
• 2 стакана ячневой крупы
• 3 л воды
• 1 стакан молока
• 1,5 стакана творога
• 2 ст. ложки сливочного масла
• 1 ч. ложка соли.

Крупу засыпать в холодную подсоленную воду и варить на умеренном огне, все время снимая пену.

Как только начнут появляться признаки выделения из крупы густой белой слизи, лишнюю воду сцедить и продолжать варить кашу в другой посуде, долив молока и все время помешивая, до получения густой размазни.

Когда каша станет мягкой, заправить ее творогом, досолить, размешать равномерно, дать постоять под крышкой 5 минут, не нагревая, затем заправить маслом.

КАШИ ИЗ ПШЕНА

СЕКРЕТЫ ПОДГОТОВКИ ПШЕНА ДЛЯ КАШИ

Пшено — одна из наиболее загрязненных круп, поэтому при подготовке к варке его надо промыть как минимум в семи водах, пока вода не станет полностью прозрачной. Последний раз пшено надо обязательно промыть в горячей воде, чтобы оно стало не только чистым, но и слегка отпарилось перед приготовлением.

Чтобы пшенная каша получилась по-настоящему вкусной, варить пшено надо вначале в большом количестве воды до полуготовности, чтобы крупа разварилась не полностью. Затем остатки воды слить, пшено залить молоком и варить кашу до выпаривания молока и полной готовности крупы. Для получения лучшего вкуса каши молока надо взять побольше и разварить в нем пшено посильнее. Примерно через час после варки в еще теплую кашу долить нужное количество свежеприготовленной домашней простокваши.

Приготовленную таким образом подкисленную пшенную кашу едят или сразу или дают ей постоять ночь. Вкус такой каши совершенно отличен от обычной пшенной, он более пикантен и приятен.

КАША ПШЕННАЯ ПОСТНАЯ

ПРОДУКТЫ
- 1 стакан пшена
- 2 стакана воды
- 0,5 ч. ложки соли
- 2–3 ст. ложки растительного масла
- соль по вкусу.

Влить в кастрюлю воду и растительное масло, всыпать соль и довести до кипения. В кипяток засыпать предварительно перебранное и хорошо промытое пшено и варить кашу на несильном огне до загустения. Затем переставить кастрюлю с кашей в слабо нагретую духовку примерно на час для упревания.

Готовую кашу подать горячей, порционно заправив ее кукурузным маслом (по желанию).

КАША ПШЕННАЯ С МЯСОМ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан пшенной крупы
• 2 стакана воды
• 100 г отварного мяса
• 1 луковица
• 1 ст. ложка сливочного или растительного масла
• соль по вкусу.

Пшено перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, посолить и варить до готовности. Мясо нарезать мелкими кубиками и обжарить его в растительном или сливочном масле вместе с мелко нарезанным луком до золотистого цвета. Смешать мясо с горячей кашей, разложить ее в порционные тарелки и полить отдельно приготовленным тыквенным соусом. К каше по желанию, кроме тыквенного соуса, можно подать и домашнее квашеное молоко.

Приготовление тыквенного соуса

Обжарить в масле мелко нарезанный лук, добавить нарезанную мелкими кубиками очищенную тыкву, по вкусу посолить, поперчить и перемешать. Закрыть сковороду крышкой и тушить тыкву на слабом огне 10–15 минут.

Затем еще раз перемешать, добавить немного воды в зависимости от количества тыквы, закрыть сковороду крышкой и тушить до полного разваривания тыквы и превращения ее в густой соус.

КАША ПШЕННАЯ С ТВОРОГОМ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан пшена
• 2 стакана воды
• 2 ст. ложки сливочного масла
• 1 стакан творога
• соль и сахар по вкусу.

Пшено перебрать, промыть, залить холодной водой и варить до полуготовности. Затем добавить соль, сахар, сливочное масло, протертый сквозь сито творог и варить кашу под крышкой на слабом огне до готовности. Готовую кашу разложить в порционные тарелки; отдельно подать домашнее молоко, сметану или йогурт.

КАША ПШЕННАЯ С ГРИБАМИ И КОРЕНЬЯМИ

ПРОДУКТЫ
- 2 стакана пшена
- 1 сырое яйцо
- 50 г свежих или сушеных грибов
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшой корень петрушки или сельдерея
- 5 луковиц
- 1,5 л грибного отвара
- 1 ст. ложка сливочного масла
- соль по вкусу.

Пшено перетереть руками с сырым яйцом, как в рецепте «Каша гречневая пуховая».

Грибы отварить до готовности в подсоленной воде, добавив очищенные целые коренья. Обжарить в масле до золотистого цвета мелко нарезанный лук. Готовые грибы и овощи пропустить через мясорубку.

Положить в грибной отвар овощи, грибы, лук и довести его до кипения. Всыпать подготовленную крупу, поставить в духовку и варить кашу до готовности.

Подать горячей, полив растопленным сливочным маслом.

КАША ПШЕННАЯ ПУХОВАЯ

ПРОДУКТЫ
- 2 стакана пшена
- 1 яйцо
- 4 стакана воды или бульона
- сливочное масло и соль по вкусу.

Пшено перебрать, промыть и отцедить остатки жидкости. Затем высыпать его на стол, вбить яйцо и тщательно перетереть, чтобы крупа впитала яйцо полностью. Разровнять подготовленное пшено в тонкий слой и оставить на 2–3 часа, чтобы оно полностью просохло. Затем положить пшено в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой или бульоном так, чтобы оно было покрыто жидкостью примерно на 1 палец. Варить кашу до готовности на медленном огне, время от времени помешивая, чтобы не образовывалось комочков. Горячую кашу порционно заправить сливочным маслом.

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан пшена
• 2 стакана воды
• 2 стакана молока
• 2 ст. ложки сливочного масла
• соль по вкусу.

Пшено перебрать, промыть 5–6 раз в кипятке, пока вода после промывки не станет чистой. Залить горячей водой, поставить на огонь, посолить и снять образующуюся при кипении пену.

Быстро выпарить всю воду, пока пшено еще не успело свариться, а затем долить горячее молоко и продолжать варить кашу на умеренном и затем слабом огне до полного загустения. Готовую кашу заправить маслом и размешать.

КАША ПШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан пшена
• 2 стакана воды
• 0,5 стакана мелко нарезанного чернослива
• 2–3 ст. ложки мелко нарезанных ядер грецких орехов
• 3–4 ст. ложки сливочного масла
• соль и сахар по вкусу.

Чернослив вымыть, удалить из него косточки и ягоды мелко нарезать. Переложить подготовленный чернослив в кастрюльку, залить холодной водой и варить на слабом огне 5–7 минут. Затем всыпать перебранное и промытое пшено, добавить сахар, соль и варить кашу до готовности. За 5–7 минут до окончания варки положить в кашу мелко нарезанные ядра грецких орехов.

Горячую кашу приправить сливочным маслом, перемешать и, разложив в порционные тарелки, полить густым сиропом из ягод.

КАШИ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ИЛИ «ГЕРКУЛЕСА»

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

ПРОДУКТЫ
• 2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес»
• 0,75 л воды
• 0,5 л молока
• 2 ч. ложки соли
• 3 ст. ложки масла сливочного.

Крупу залить водой и варить на слабом огне до вываривания воды и полного загустения. Затем в два приема долить горячим молоком и, продолжая помешивать, варить до загустения, посолив почти в конце варки. Готовую кашу заправить сливочным маслом.

«ПОРИДЖ» — КАША ОВСЯНАЯ ПО-АНГЛИЙСКИ

ПРОДУКТЫ
• 3–4 ст. ложки овсяных хлопьев
• сливки или сгущенное молоко
• сахар и рубленая зелень по вкусу.

Всыпать хлопья в нужное количество подсоленной воды, довести до кипения и (по желанию) всыпать рубленую зелень. Варить кашу до мягкости крупы, затем вылить ее на подогретую тарелку и по вкусу заправить сливками или сгущенным молоком и сахаром.

КАША ОВСЯНАЯ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан овсяных хлопьев
• 1 вареная свекла
• 1–2 отварных моркови
• 2 стакана воды
• 3 ст. ложки сливочного масла
• соль и сахар по вкусу.

Морковь и свеклу натереть на крупной терке каждую в

отдельности. На дно кастрюли выложить послойно свеклу, затем морковь и сверху высыпать овсяные хлопья. В кипящую воду всыпать соль и сахар, размешать и залить ею овощи и овсяные хлопья.

Довести до кипения и варить на слабом огне 10–15 минут не перемешивая. Затем положить сливочное масло, накрыть кастрюлю крышкой и дать каше настояться 5–10 минут.

Готовую кашу выложить следующим образом: взять тарелку или блюдо диаметром немного большим диаметра кастрюли, накрыть им сверху кастрюлю и осторожно ее опрокинуть. Содержимое кастрюли останется на блюде, при этом слои хорошо сохранятся. Затем кашу можно будет разрезать, как торт, чтобы в каждой порции были овсянка и овощи. После этого кашу разложить в порционные тарелки. Такую кашу можно заправить мясными соусами, рецептуры приготовления которых предложены выше.

КАША РИСОВО-ОВСЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ

ПРОДУКТЫ
- 1,5 стакана риса
- 0,5 стакана овса
- 0,7 л воды
- 2 ч. ложки соли
- 4–5 зубчиков чеснока
- 4–5 ст. ложек подсолнечного масла

или 75–100 г сливочного масла
- 1 ст. ложка укропа.

Рис и овес промыть отдельно, равномерно перемешать, затем засыпать рисо-овсяную смесь в кипящую воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы пар не выходил (этим способом можно готовить только в плотно закрытой посуде). Держать на сильном огне в течение 10 минут, затем убавить огонь до среднего и держать еще 5–6 минут. Снять посуду с кашей с огня, тепло укутать и оставить примерно на полчаса. Затем осторожно открыть крышку кастрюли и заправить готовую кашу обжаренным в масле луком, мелко нарезанным чесноком и укропом. Прогреть кашу на слабом огне 3–4 минуты и сразу же подать на стол. Готовить кашу надо для разового использования.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С МОЛОКОМ И МЕДОМ

ПРОДУКТЫ

• 3/4 стакана овсяных хлопьев
• 1 ст. ложка меда
• 1 стакан воды
• 1 стакан молока
• 1–2 ст. ложки сливочного масла
• соль по вкусу.

В кастрюльке вскипятить смесь молока и воды, добавить соль и мед. Затем всыпать овсяные хлопья, перемешать и варить при слабом кипении 10–15 минут, время от времени помешивая. Горячую кашу заправить сливочным маслом.

КАША ОВСЯНАЯ С МОРКОВЬЮ И КЕФИРОМ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан овсяных хлопьев
• 1 морковь
• 1 яблоко
• 1 стакан кефира
• сахар по вкусу.

Морковь и яблоко очистить и нарезать соломкой. В кефир положить сахар и размешать. Насыпать кукурузные или овсяные хлопья в тарелку, добавить морковь, яблоко, заправить подготовленным кефиром, перемешать и сразу же подать на стол.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ ДЕСЕРТНАЯ

ПРОДУКТЫ
• 100–120 г овсяных хлопьев «Геркулес»
• 0,5 л воды
• 0,5 л молока
• 2 ст. ложки сливочного масла
• сахар и соль по вкусу.

В кипящую смесь молока и воды засыпать овсяные хлопья и оставить для набухания примерно на полчаса. Затем добавить в кашу соль, сахар, сливочное масло и прогреть до кипения, хорошо размешивая. Кашу подать на десерт горячей со сливками или остывшей с вареньем или сладкими соусами.

ОВСЯНАЯ КАША С ФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ

• 1 стакан овсяных хлопьев
• 1 стакан воды
• 1 стакан молока
• 1 стакан мелко нарезанных фруктов
• 2 ст. ложки мелко нарезанных ядер грецких орехов
• 1 ст. ложка сливочного масла
• соль и сахар по вкусу.

Всыпать овсяные хлопья в кипящую воду, в которую по вкусу добавлены соль и сахар, и проварить 5–7 минут. Затем влить горячее молоко и варить кашу до готовности. В горячую овсяную кашу положить сливочное масло, мелко нарезанные фрукты, орехи и перемешать.

КАША ОВСЯНАЯ С ЙОГУРТОМ

ПРОДУКТЫ
на 1 порцию:
• 3–4 ст. ложки овсяных хлопьев
• 2 ст. ложки фруктового йогурта
• 1 ст. ложка изюма без косточек.

Изюм залить на 3–5 минут кипятком, затем воду слить. В тарелку насыпать кукурузные или овсяные хлопья, добавить подготовленный изюм и залить йогуртом.

КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан овсяной крупы
• 6 стаканов молока
• корица, соль и сахар по вкусу
• 0,5 ст. ложки сливочного масла
• 0,5 стакана картофельного пюре.

Подготовить овсяную крупу и сварить ее вначале в половине нормы молока. Затем долить оставшееся кипящее молоко, добавить корицу, соль, сахара по вкусу, сливочное масло и свежеприготовленное картофельное пюре. Кашу тщательно вымешать до гладкости и подать на стол горячей.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С МОЛОКОМ

ПРОДУКТЫ

• 1 стакан овсяных хлопьев
• молоко и сахар по вкусу.

В холодное кипяченое молоко всыпать сахар и дать ему полностью раствориться. Залить сладким молоком насыпанные в тарелку кукурузные или овсяные хлопья и подать холодную кашу на стол.

ОВСЯНАЯ КАША ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Овсяная каша весьма полезна как детям, так и взрослым, но готовить ее для взрослых надо совершенно не так, как для детей. Овсяной кашей для взрослых считается каша, приготовленная из целых, недробленых и немятых зерен овса. Готовить их надо так же, как рис. Можно готовить такую кашу и из смеси зерен риса и овса, взятых в произвольных соотношениях, но вкуснее получится каша, когда риса взято несколько в большем количестве. Варят такую кашу рассыпчатой и обязательно крутой (именно за эти качества, да еще и за плотность вареных зерен) и ценят кашу настоящие любители — есть что жевать! Как и каши из любых других круп, заправляют овсяную кашу для взрослых сливочным или растительным маслом и жареным луком.

ОВСЯНАЯ КАША ДЛЯ ДЕТЕЙ

Детской овсяной кашей считается любая каша из дробленого, давленого («Геркулес») или молотого (толокно) овсяного зерна. В таком виде каша варится быстрее и дает массу, по консистенции приятную для детей, но не очень вкусную. Поэтому детские овсяные каши приправляют сладкими сиропами или просто сахаром. Однако нельзя сказать, что дети очень любят такую кашу.

Что же надо сделать, чтобы приготовить по-настоящему вкусную детскую овсянку?

• Вначале надо разварить геркулес или толокно в воде (желательно мягкой).

• Получившуюся кашу протереть сквозь дуршлаг или частое металлическое сито, чтобы удалить из каши не поддающиеся развариванию овсяную ость и остаточную шелуху. Именно из-за этих примесей, которые ребенок самостоятельно не может отделить, и возникает нежелание есть эту кашу.

• В протертую массу влить нужное количество молока, чтобы получилась не клейкая слизистая масса, а приятная жидкая кашица, которую ребенок сможет легко глотать.

• Остается только довести овсяную кашицу до вкуса. Кашу надо осторожно подсладить так, чтобы сахар не чувствовался, а лишь отбивал сыроватый привкус разваренного овса. Ароматизировать такую кашу можно по желанию анисом, бадьяном, корицей, порошком сушеной лимонной или апельсиновой цедры. Можно использовать и свежую цедру, предварительно отварив ее в небольшом количестве воды и добавив в кашу нужное количество ароматного отвара.

Чтобы улучшить вкус детской овсяной каши можно также использовать фруктовые или ягодные мармелады, предварительно разваренные. Можно добавить уже в готовую горячую кашу сливочное масло и некипяченые сливки. Приготовьте своим малышам такую кашу: съедят они ее с удовольствием, а, меняя вкус каши с помощью различных ароматизаторов, вы сможете готовить каждый день новую кашу из одних и тех же продуктов.

КАША ОВСЯНАЯ С ФРУКТАМИ

• 1 стакан овсяных хлопьев

• 1 стакан фруктов (яблоко, вишня, абрикос, слива, банан и т. д.).

Фрукты (смесь подобрать по вкусу) вымыть, удалить из них косточки, нарезать мелкими кубиками или соломкой. В тарелку всыпать кукурузные или овсяные хлопья, добавить фрукты и осторожно перемешать двумя вилками, чтобы кусочки фруктов остались целыми.

КАША ИЗ ТОЛОКНА С ГОРОХОМ И РЕПОЙ

Предварительно замоченный желтый лущеный (или другого сорта) горох отварить до готовности вместе с нарезанной кусочками репой.

Затем горячий горох вместе с репой протереть сквозь сито, заправить по вкусу толокном и растительным маслом. Подать кашу на стол горячей или остывшей, по вкусу.

ТЫКВЕННЫЕ КАШИ ИЗ РАЗНЫХ КРУП

КАША ТЫКВЕННАЯ С МАННОЙ

ПРОДУКТЫ
- 3–4 стакана горячего молока
- 0,5 кг тыквы
- 1 стакан манки
- ванильный сахар, соль и сахарный песок по вкусу
- 50 г сливочного масла
- сметана и фруктовый сироп для заправки.

Залить горячим молоком очищенную и нарезанную мелкими кубиками тыкву, посолить, всыпать по вкусу сахар и варить, помешивая, на слабом огне около получаса.

Всыпать манную крупу, добавить немного ванильного сахара и варить на совсем слабом огне до загустения.

Поставить кастрюлю с кашей в горячую духовку и довести до готовности.

Положить на поверхность каши небольшие кусочки масла и подержать в духовке, убрав огонь, еще 10–15 минут.

Подать кашу горячей с домашней сметаной или каймаком и густым фруктовым сиропом от варенья.

КАША ТЫКВЕННАЯ С СУХОФРУКТАМИ

ПРОДУКТЫ
- 400 г тыквы
- 1/4 чайной ложки соли
- 0,5 чайной ложки сливочного масла
- сухофрукты по вкусу.

Подготовленную тыкву нарезать тонкой соломкой и разварить в молоке. Протереть сквозь сито, добавить в кашу сушеный разваренный чернослив, курагу и вишни. По вкусу добавить сахар и заправить сливочным маслом.

КАША ТЫКВЕННО-ЧЕЧЕВИЧНАЯ

ПРОДУКТЫ
- 1 кг тыквы
- 1,5 стакана чечевицы

• 4 средних луковицы
• 100 г топленого масла
• 0,5 литра простокваши или домашнего кислого молока
• 2 ст. ложки рубленой зелени кинзы и петрушки
• 3–5 ч. ложек сахара.

Тыкву очистить, нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде до готовности. Откинуть на сито, дать хорошо стечь остаткам воды и заправить сахаром.

Отдельно отварить чечевицу в небольшом количестве несоленой воды.

Обжарить в масле до золотистого цвета мелко нарезанный лук.

Соединить все продукты, влить при необходимости немного тыквенного отвара и варить кашу до готовности 15–25 минут.

КАША ТЫКВЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С РИСОМ

ПРОДУКТЫ
• 300 г тыквы
• 150 г риса
• 1,5 л молока
• соль и сливочное масло по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать крупными кусками, промыть их холодной водой. Положить в кастрюлю, всыпать подготовленный рис, залить водой, чтобы продукты были только прикрыты, посолить и сварить до полуготовности тыквы. Затем влить кипящее молоко и варить до полного размягчения тыквы. Подать кашу горячей с маслом.

КАША ТЫКВЕННАЯ С ПШЕНОМ

ПРОДУКТЫ
• 700 г очищенной тыквы
• 3 стакана воды
• 1,5 стакана пшена
• соль, мед и сливочное масло по вкусу.

Мелко нарезать очищенную тыкву, положить в жаростойкую посуду, залить водой и варить до мягкости. Перебрать пшено, тщательно промыть, всыпать в посуду с тыквой, посолить по вкусу и варить еще около получаса. Загустевшую кашу поставить в средне нагретую духовку и дать упреть. Подать готовую кашу

теплой с домашним квашеным молоком или заправить горячую кашу сливочным маслом и медом по вкусу.

КАША ТЫКВЕННАЯ С ПШЕНОМ И СУШЕНОЙ ВИШНЕЙ

ПРОДУКТЫ
- 1–1,5 кг сладкой тыквы
- 1 л молока
- 2 стакана пшена
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 0,5 стакана сушеных вишен
- 1–2 ст. ложки меда
- щепотка соли.

Подготовленную сладкую тыкву очистить, измельчить, сварить в молоке до готовности, добавив во время варки сушеную вишню, и протереть сквозь сито.

Отдельно сварить негустую пшенную кашу на слегка подсоленном молоке (2 стакана пшена на 1 стакан молока), перемешать ее с протертой тыквой, добавить сливочное масло и Дать 2 раза закипеть.

Подать кашу горячей, порционно заправив жидким медом.

КАША С ТЫКВОЙ И РИСОМ ПО-УЗБЕКСКИ

ПРОДУКТЫ
- 300 г тыквы
- 150 г риса
- 1,5 л молока
- соль по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать крупными кусками, промыть их холодной водой. Положить в кастрюлю, всыпать подготовленный рис, залить водой, чтобы продукты были только прикрыты, посолить и сварить до полуготовности тыквы. Затем влить кипящее молоко и варить до готовности тыквы. Подать кашу горячей с маслом.

КАША ТЫКВЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ПШЕНОМ

ПРОДУКТЫ
- 400 г тыквы
- 300 г пшена
- 0,5 л молока или смеси молока с водой

• масло, соль, сахар и мед по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать мелкими кусочками, положить в кипящее молоко, посолить, всыпать по вкусу сахар и варить до мягкости. Пшено перебрать, хорошо промыть и всыпать в кастрюлю с тыквой. Варить на слабом огне до загустения и готовности пшена. Подать горячей, заправив маслом. Отдельно подать к каше густой мед, слегка разведенный кипяченой водой.

КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВЕННЫМ ПЮРЕ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан пшена
• 2 стакана воды
• 2 стакана молока
• 1 стакан тыквенного пюре
• 3 ст. ложки сливочного масла
• 0,5 стакана сливок
• 1 яйцо.

Сварить пшенную молочную кашу (см. выше), смешать ее со сваренным на молоке тыквенным пюре, мелкорубленным крутым яйцом и половиной нормы сливочного масла. Переложить массу в керамический горшок, обмазанный изнутри маслом, и запечь в горячей духовке 15–20 минут.

КАША ТЫКВЕННАЯ С КУКУРУЗНОЙ КРУПОЙ

ПРОДУКТЫ
• 1 кг тыквы
• 2/3 стакана кукурузной крупы
• 1 стакан сливок
• 100 г сливочного масла или маргарина
• 1/4 стакана сахара
• соль по вкусу.

Очищенную тыкву нарезать кусочками и припустить до мягкости в масле, добавив немного сливок. Кукурузную крупу отварить в небольшом количестве подсоленной воды и затем заправить сливками. Смешать вместе тыкву и кукурузную кашу, добавить сахар, по вкусу подсолить и довести до готовности на совсем слабом огне. Заправить готовую кашу маслом, убрать огонь, укутать кастрюлю с кашей полотенцем и дать упреть еще около получаса.

КАША ТЫКВЕННАЯ С ПШЕНОМ И ФРУКТОВЫМ СОУСОМ

ПРОДУКТЫ
- 300 г тыквы
- 1 стакан пшена
- 150 г воды
- 300 г молока
- 50 г сахара
- 30 г сливочного масла или маргарина
- соль по вкусу.

Пшено перебрать, промыть, ошпарить кипятком, откинуть на сито и отварить до полуготовности в кипящей подсоленной воде. Добавить натертую тыкву, молоко, сахар, масло или маргарин и варить до готовности пшена. Кашу подать горячей с маслом или холодной с клюквенным или смородиновым соусом.

КАШИ ИЗ РИСА ИЛИ РИСОВОЙ СЕЧКИ

КАК ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНУЮ РИСОВУЮ КАШУ

Чтобы сварить по-настоящему вкусную кашу из риса, надо тщательно выполнить несколько правил или советов, которые дают опытные кулинары.

• Тщательно промыть рис не менее чем в семи водах примерно за час до варки, чтобы зерна риса слегка набухли.

• Очень строго соблюсти **точное соотношение**: на 200 г риса необходимо 300 мл воды.

• Промытый рис залить только **кипящей** водой.

• Использовать **максимально плотно** прилегающую к кастрюле крышку и тяжелый груз, положенный на нее, который не давал бы подняться крышке даже в наивысший момент кипения.

• **Абсолютно точно** соблюсти время варки каши — ровно 12 минут, не больше и не меньше. Каша должна вариться: 3 минуты на **сильном** огне, 7 минут — на **умеренном** и 2 минуты на **слабом** огне.

Убрать нагрев и сваренную таким образом кашу, **ни в коем случае не открывая крышку**, не трогать столько же времени, сколько она варилась — ровно 12 минут.

• Снять крышку и на поверхность горячей рассыпчатой, чуть плотноватой каши положить кусочек сливочного масла 25–50 г и по вкусу всыпать соль. Кашу **размешать очень осторожно**, не растирая, чтобы рисовые зерна не мялись (лучше использовать большую кухонную вилку).

КАША РИСОВАЯ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ

ПРОДУКТЫ
• 400 г риса
• 3 стакана сливок или молока
• соль и сахар по вкусу.

Отварить рис в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть проточной холодной водой. Дать стечь остаткам воды и переложить остывший рис в порционные тарелки. Добавить молоко или сливки и сахар по вкусу.

КАША РИСОВАЯ ЯИЧНАЯ

ПРОДУКТЫ
• 3/4 стакана риса
• 2 луковицы
• 2 сырых яйца
• топленое масло и соль по вкусу.

Из риса сварить в подсоленной воде рассыпчатую кашу. Отдельно в кастрюльке обжарить в топленом масле мелко нарезанный лук и добавить 1/3 часть подготовленного риса.

Влить взбитые яйца, перемешать и дать постоять 5 минут. Затем добавить оставшийся рис, соль по вкусу и хорошо перемешать.

Полить кашу топленым маслом или маргарином, плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить на слабый огонь или в духовку на полчаса. Кашу подать горячей; порционно подать к каше домашнее квашеное молоко.

КАША РИСОВАЯ ГУСТАЯ НА МОЛОКЕ

ПРОДУКТЫ
• 1,5 л воды или молока
• 1,5 стакана риса
• 100–150 г сливочного масла
• соль, сахар с ванилью или корицей по вкусу
• клюквенный сироп, вишневое или малиновое варенье.

Кашу сварить в постные дни на воде, в скоромные — на бульоне или молоке. Из подготовленного риса и молока сварить обычную кашу, добавив при варке сливочное масло (по норме рецепта или по вкусу).

Посолить, подсахарить с ванилью или корицей, перемешать и выложить кашу в глубокое блюдо.

Кашу залить сверху вишневым, малиновым вареньем или клюквенным сиропом.

КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СЛАДКАЯ

ПРОДУКТЫ
• 1,5 стакана риса
• 0,5 л воды
• 0,5 стакана молока
• 3 ст. ложки сахара
• 0,5 ч. ложки корицы или бадьяна
• 3–4 ст. ложки сливочного масла.

Приготовить рис так же, как для каши рисо-овсяной несладкой, но отварив рис, переложить его в другую посуду, долить горячее молоко и дать ему впитаться в рис. Заправить сахаром, пряностями и маслом и прогреть еще 3–4 минуты в духовке.

КАША РИСОВАЯ «ГУРМЭ»

ПРОДУКТЫ
- 50 г шоколада с сахаром
- 2,1 г шафрана
- 2–4 ложки тертого пармезана
- 30–40 вареных раковых шеек.

Сварить по предыдущему рецепту густую рисовую молочную кашу. Горячую кашу заправить шоколадом с сахаром и настойкой шафрана по вкусу.

Такую же густую рисовую кашу можно сварить на мясном бульоне. Заправить горячую кашу тертым пармезаном или другим сыром твердых сортов и сваренными отдельно раковыми шейками.

КАША РИСОВАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЫКВЕ

ПРОДУКТЫ
- тыква весом 1,2–1,5 кг
- 1 стакан риса
- 1 стакан сметаны
- 100 г сливочного масла
- толченая корица и соль по вкусу
- 1/4 стакана сахара
- 1 стакан кишмиша с коринкой
- 5 желтков и 5–6 взбитых белков.

Срезать верхушку тыквы, выбрать семенники, промыть под холодной водой и выскоблить всю середину так, чтобы остались стенки толщиной 1–2 см.

Отдельно сварить до полуготовности рис с половиной тыквенной массы. Добавить сметану, сливочное масло, толченую корицу, соль и сахар по вкусу. Всыпать промытые и обсушенные салфеткой кишмиш с коринкой и желтки сырых яиц. Взбить белки яиц в пену и осторожно вмешать в подготовленные продукты. Получившуюся массу перелить в тыкву, закрыть ее срезанной

крышкой и испечь в горячей духовке. Подать горячую кашу можно вместе с кусками печеной тыквы.

ПРОСТЫЕ КАШИ ИЗ РИСА С ДОМАШНЕЙ ПТИЦЕЙ

КАША РИСОВАЯ С УТКОЙ ИЛИ ГУСЕМ

Подготовить тушку гуся или утки, вынуть нутряной жир, нарезать его мелкими кусочками и вытопить на сковороде или в котле. Добавить мелко нарезанный лук и поджарить. Затем положить в котел нашинкованную морковь, нарубленную кусочками птицу и обжарить все вместе. Посолить, положить лавровый лист, засыпать сверху промытый рис и осторожно залить подсоленным кипятком, чтобы жидкость покрыла рис на 2–3 см. Варить под крышкой на среднем огне до готовности, затем осторожно перемешать куски птицы с рисом двумя кухонными вилками и выложить на большое хорошо подогретое блюдо.

Подать кашу горячей с веточками зелени и тонко нашинкованным репчатым луком, подержав его немного в холодной воде с уксусом.

КАША РИСОВАЯ С ЦЫПЛЕНКОМ

Подготовить тушку цыпленка, нарубить небольшими кусочками, положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, добавить мелко нарубленную луковицу, нарезанные дольками помидоры и сырой, хорошо промытый рис. Залить бульоном и тушить на среднем огне до нужной густоты каши. Добавить сливочное масло и протушить в духовке еще 10–15 минут. Пропорции продуктов произвольные.

КАША РИСОВАЯ С КУРИНЫМИ ОКОРОЧКАМИ

ПРОДУКТЫ
- 1 кг окорочков
- 1,5 стакана риса
- 4 стакана бульона или воды
- 1–2 лавровых листа
- 6–7 горошин черного перца
- 2 средних луковицы
- соль и зелень по вкусу.

Куриные окорочка нарубить на небольшие кусочки вместе с

косточками, посолить, поперчить и обжарить до румяной корочки на смеси растительного масла и вытопленного из жировых прослоек окорочков жира.

Обжаренные кусочки окорочков сложить в казанок или гусятницу. На сковороду, где жарилось мясо, налить немного кипятка, слегка подсолить, прогреть до кипения и вылить получившуюся заливку на кусочки мяса.

Отдельно на растительном масле спассеровать мелко нарезанный лук. В нескольких водах промыть тщательно перебранный рис. Протушить кусочки окорочков 3–5 минут, положить на них рис, лук и залить кипящим бульоном или водой, добавив специи и кусочек сливочного масла. По вкусу посолить, накрыть посуду крышкой и варить кашу до готовности, перемешав в конце приготовления.

ЖЕЛТАЯ КАША ИЗ РИСА И КУРИНЫХ ОКОРОЧКОВ

ПРОДУКТЫ
- 3–4 куриных окорочка
- 0,5 кг куриных или индюшиных сердечек
- 2 стакана хорошего риса
- 2–3 средних луковицы
- 2 крупных моркови
- 2–2,5 стакана воды.

Нарезать мелкими кусочками куриные окорочка с косточками и жировой прослойкой, перемешать с куриными или индюшиными, разрезанными пополам, сердечками. Быстро обжарить на сильно разогретой сковороде, переложить в жаровню или утятницу. Тщательно промыть рис, высыпать слоем на кусочки мяса. Отдельно на сковороде обжарить в растительном масле мелко нарезанный лук, натертую на терке морковь и положить их слоями на рис. На сковороду, где жарились кусочки мяса и сердечки, влить воды, посолить, прокипятить и вылить в жаровню с мясом и рисом. Если жидкости маловато, добавить кипятка так, чтобы рис и овощи в жаровне были покрыты водой полностью. Закрыть жаровню крышкой и варить на слабом огне до готовности 25–35 минут, пока вода полностью впитается рисом и цвет риса станет желтым. Крышку по возможности не открывать. Снять посуду с огня, хорошо укутать и дать постоять еще около получаса. Подать на стол, выложив на блюдо вначале рис с овощами, а сверху — кусочки окорочков. Для более насыщенного желтого цвета можно добавить во время варки немного шафрана.

КАША РИСОВАЯ С КУРИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ПРОДУКТЫ
- 1 средняя тушка курицы
- 0,5 лимона
- 3–4 дольки чеснока
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 большая луковица
- 1 стручок сладкого перца
- 0,5 стакана томата-пюре
- 1 ч. ложка молотого красного перца
- 2 стакана риса
- 0,5 стакана белого вина
- 1 баночка консервированного зеленого горошка
- 2–3 стручка маринованного сладкого перца
- 4 стакана бульона или воды.

Тушку курицы разделать, вымыть, натереть солью и измельченным чесноком, дать постоять около часа. Разогреть в кастрюле растительное масло, добавить растертый чеснок, крупно нарезанный лук, сладкий стручковый перец, нарезанный тонкими кольцами, и поставить тушить. Затем, по готовности овощей, добавить томат-пюре, нарезанную кусками курицу, все перемешать и тушить до готовности мяса. Мягкие куски птицы переложить в другую посуду и поставить в теплое место. Тщательно промытый и обсушенный рис положить в кастрюлю, где тушилась курица, и хорошо перемешать с оставшимся соусом. Добавить белое вино, сок консервированного горошка, бульон или кипяток, перемешать и сверху уложить куски курицы. Поставить кашу в горячую духовку, пока рис впитает всю жидкость. Затем добавить зеленый горошек и подержать на слабом огне еще 5 минут. Переложить все на глубокое блюдо и украсить сверху полосками маринованного стручкового перца.

КАША РИСОВАЯ С КУРИНЫМИ ОКОРОЧКАМИ И КАБАЧКАМИ

Подготовленные окорочка целыми или разрезанными на 2–3 куска подрумянить в сильно нагретом масле, добавить нужное количество бульона (можно из кубика), ароматные травки, соль, перец по вкусу и тушить до мягкости мяса. Рис обжарить в кастрюле с небольшим количеством сливочного масла или маргарина, посолить по вкусу, залить бульоном из расчета на 1 стакан риса — 2 стакана бульона. Довести до кипения, накрыть

крышкой и поставить в горячую духовку на 15–20 минут. Молодой кабачок, не очищая от кожицы, нарезать мелкими кубиками, посолить и дать немного постоять. Затем слить сок и обжарить кусочки кабачка в сильно нагретом растительном масле. Соединить готовый рис и кабачки, очень осторожно перемешать вилкой, уложить горкой на блюдо. Вокруг разложить куски горячих окорочков и все залить соусом, в котором они тушились. Отдельно подать зеленый горошек, слегка прогретый со сливочным маслом.

КАША РИСОВАЯ С КУРИНЫМИ ОКОРОЧКАМИ И ОВОЩНЫМ СОУСОМ

Подготовленные куриные окорочка целыми натереть солью, смазать маслом, положить в подходящую кастрюлю и подрумянить в духовке. Прибавить нарезанные кубиками морковь, сельдерей, лук и корешок петрушки. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить окорочка, периодически подливая бульон или кипяток и переворачивая окорочка. Готовые окорочка вынуть из кастрюли, добавить к овощам слегка поджаренную без масла муку, сливки или молоко, хорошо перемешать и проварить 10–15 минут.

Получившийся овощной соус протереть через дуршлаг, прогреть и заправить кусочком масла. Отдельно приготовить рис, тушеный со слегка обжаренными куриными печеночками.

Подавая на стол, выложить горячий рис на середину блюда, вокруг разложить тушеные окорочка и обильно полить овощным соусом.

КАШИ РИСОВЫЕ С РАЗНЫМИ ПРОДУКТАМИ

КАША РИСОВАЯ С ТУШЕНКОЙ

ПРОДУКТЫ
• 300 г отварного риса
• 200 г тушенки
* соль и молотый черный перец по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности и промыть кипятком. В готовый рис добавить тушенку, осторожно перемешать и прогреть на медленном огне.

КАША РИСОВАЯ С ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан риса
• 2 луковицы
• 2–3 ст. ложки сливочного масла
• 0,5 стакана молока
• 2 стакана мясного бульона
• соль по вкусу.

Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Залить его водой, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. В кастрюле закипятить бульон, посолить его по вкусу, положить подготовленный лук, рис, накрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности лука и риса. Готовый рис горячим протереть сквозь сито, добавить сливочное масло, развести молоком и перемешать. Подать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

РИС С МЯСНЫМ ПАШТЕТОМ

ПРОДУКТЫ
• 300 г отварного риса
• 1 банка мясного паштета
• 1 луковица
• 2 ст. ложки сливочного масла.

Рис отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть кипятком и дать стечь остаткам жидкости. На сковороде

растопить сливочное масло и обжарить в нем мелко нарезанную луковицу. Переложить в рис жареный лук, мясной паштет и перемешать.

КАША РИСОВАЯ С ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ
• 300 г риса
• 1 стакан мелко нарезанных консервированных грибов
• 1 луковица
• 1 ст. ложка сливочного масла
• соль и молотый черный перец по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть кипятком. На сковороде разогреть сливочное масло, обжарить в нем мелко нарезанные грибы и лук до золотистого цвета. Затем переложить их в горячий рис и осторожно перемешать двумя вилками.

КАША РИСОВАЯ С РУБЛЕННЫМИ ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ
• 300 г отварного риса
• 4 яйца
• 3–4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука
• 1 ст. ложка сливочного масла
• черный молотый перец и соль по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде, промыть кипятком, отцедить остатки жидкости и заправить сливочным маслом. Сваренные вкрутую яйца очистить и мелко изрубить.

Смешать рис с рубленными яйцами, зеленым луком и черным молотым перцем.

КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ

ПРОДУКТЫ
• 100 г риса
• 0,5 л воды
• 0,5 стакана изюма
• 2 ст. ложки сливочного масла
• соль и сахар по вкусу.

Промыть рис и всыпать в кастрюлю с кипящей водой. Добавить по вкусу соль, сахар и промытый изюм. Довести до кипения на сильном огне, затем прикрыть кастрюлю крышкой и томить кашу в умеренно нагретой духовке до полной готовности. Подать кашу горячей с растопленным сливочным маслом.

РИС С БЕКОНОМ И ОСТРЫМ СОУСОМ

ПРОДУКТЫ
- 300 г отварного риса
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 1 стакан воды
- 1/2 ч. ложки острого красного перца
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа и петрушки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 100 г бекона
- соль и сахар по вкусу.

Бекон нарезать полосками и обжарить на сковороде на слабом огне, чтобы жир вытопился. Посыпать его острым красным перцем, добавить разведенную в воде томатную пасту, размятый чеснок, сахар, посолить по вкусу и проварить 10–15 минут. За 3–5 минут до готовности положить в соус мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Отварить рис до готовности, промыть его кипятком, отцедить остаток жидкости и заправить сливочным маслом. Разложить горячий рис в порционные тарелки и полить острым соусом.

КАША РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ

ПРОДУКТЫ
- 2 стакана рисовой каши
- 200 г творога
- 2 сырых яйца
- соль и сахар по вкусу.

Желтки сырых яиц хорошо взбить с сахаром и щепоткой соли. Свежий некислый творог протереть сквозь сито и вмешать в желтковую массу. Добавить остывшую рисовую кашу и осторожно вмешать взбитые в крутую пену белки сырых яиц. Кашу подать с фруктовыми соками или сладкими соусами из ягод.

РИС С ГРЕНКАМИ

ПРОДУКТЫ
• 8–10 ст. ложек вареного риса
• 4 ломтика белого хлеба
• 4 ломтика ветчины
• 2 яйца
• 4 ст. ложки кетчупа
• 2–3 ст. ложки сливочного масла
• 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени
• соль по вкусу.

Отварить рис до готовности в подсоленной воде, промыть его горячей водой и заправить сливочным маслом. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать поперек кружочками. На сковороде разогреть оставшееся сливочное масло, обжарить в нем ломтики хлеба и ветчины с обеих сторон. На порционные тарелки положить по одной гренке, на каждую из них — по ломтику жареной ветчины, сверху — кружочки яйца. Загарнировать гренки вареным рисом, полить каждую порцию кетчупом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

РИС С САРДЕЛЬКАМИ И ГРИБНЫМ СОУСОМ

ПРОДУКТЫ
• 300 г отварного риса
• 6–8 сарделек
• 1 ст. ложка муки
• 1 ч. ложка томатной пасты
• 1–1,5 стакана воды
• 1–2 ст. ложки сливочного масла
• 3–4 ст. ложки консервированных грибов
• 1 луковица
• молотый черный перец,
• соль и сахар по вкусу.

На сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем мелко нарезанные лук и грибы до золотистого цвета. Посыпать их мукой, добавить томатную пасту и развести соус горячей водой до густоты сметаны. По вкусу посолить, поперчить, приправить сахаром и проварить соус в течение 7–10 минут.

Отдельно отварить рис и сардельки. На порционные тарелки положить разрезанные вдоль пополам сардельки, гарнировать их рисом и полить подготовленным грибным соусом.

КАША РИСОВАЯ С ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ
• 300 г отварного риса
• 4 ст. ложки творога
• 2 ст. ложки сметаны
• 1 ст. ложка сливочного масла
• 0,5 стакана измельченных ядер грецких орехов
• соль и сахар по вкусу

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть кипятком. Добавить сметану, сливочное масло, протертый сквозь сито творог, сахар и перемешать. Разложить кашу в порционные тарелки и посыпать измельченными ядрами грецких орехов.

КАША РИСОВАЯ С ВИНОГРАДОМ

ПРОДУКТЫ
• 200 г риса
• 2 л воды
• 100 г черного винограда
• 3 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов
• сливочное масло, соль и сахар по вкусу.

Сварить в подсоленном кипятке рассыпчатую кашу. Положить в нее кусочек сливочного масла, всыпать сахар и молотые ядра грецких орехов.

Добавить виноград без косточек и перемешать двумя вилками.

КАША РИСОВАЯ С ОРЕХАМИ

ПРОДУКТЫ
• 150 г риса
• 0,5 стакана измельченных ядер грецких орехов
• 100 г сливочного масла
• соль и молотый черный перец по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде, промыть и отцедить остатки жидкости. На сковороде растопить сливочное масло, всыпать туда орехи, посолить, поперчить и слегка обжарить. Смешать орехи с рисом и оставить кашу на очень слабом огне до подачи на стол.

КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ

ПРОДУКТЫ

- 100 г отварного риса
- 2–3 яблока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 ст. ложка сметаны
- 1 ст. ложка сахара
- соль по вкусу.

Отварить в подсоленной воде рассыпчатый рис. Добавить в горячий рис сливочное масло, сметану, сахар и нарезанные соломкой очищенные яблоки. Кашу перемешать и переложить в порционные тарелки.

КАШИ ИЗ РАЗНЫХ КРУП И МУКИ

КАША КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ

ПРОДУКТЫ
- 1 стакан кукурузной крупы
- 1–1,5 стакана воды
- 1 стакан молока
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 0,5 стакана изюма
- соль и сахар по вкусу.

Кукурузную крупу промыть в нескольких водах, пересыпать в кастрюлю, залить смесью воды и молока и довести до кипения. Кашу по вкусу посолить, добавить сахар, изюм и сливочное масло. Накрыть кастрюлю крышкой и варить кашу на слабом огне до полной готовности.

КАША КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ

ПРОДУКТЫ
- 1 стакан кукурузной крупы
- 3,5 стакана воды
- 2 яйца
- 3 ст. ложки сливочного масла
- соль по вкусу.

Кукурузную крупу всыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем уменьшить огонь, накрыть кастрюлю с кашей крышкой и довести ее до готовности.

После этого разлить кашу в порционные тарелки, полить растопленным сливочным маслом и посыпать рубленными крутыми яйцами.

КАША МУЧНАЯ С ЗАЙЧАТИНОЙ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

ПРОДУКТЫ
- 1,5 кг зайчатины
- по 1 корню моркови, петрушки и сельдерея
- 1 лавровый лист
- по 150 г муки и масла или свежего смальца.

Подготовленную тушку зайца нарезать на кусочки, хорошо промыть, в процессе варки посолив и добавив очищенные целые коренья, лавровый лист.

Варить зайчатину до тех пор, пока мясо не начнет отделяться от косточек.

Отдельно спассеровать в масле муку до золотистого цвета, развести бульоном, в котором варилось мясо зайца, добавить немного красного перца и проварить кашу до нужной густоты. Отделить мясо от костей, положить в мучную кашу и еще проварить 10–15 минут.

Подать мучную кашу слегка остывшей с квашеными овощами и зеленью.

КАША ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ

ПРОДУКТЫ
- 100–120 г пшеничной муки грубого помола
- 0,5 л молока или воды
- 50 г сливочного масла или жира
- соль и молотый черный перец по вкусу.

Пшеничную муку грубого помола предварительно спассеровать на сухой сковороде до появления приятного орехового запаха. Молоко или воду довести до кипения и, помешивая, постепенно всыпать подготовленную муку.

Варить кашу, не прекращая размешивать, 5–7 минут, добавив по вкусу соль, сахар и жир. Готовую кашу подать с обжаренным луком или с домашними кисломолочными продуктами.

КАША МАИСОВАЯ ИЛИ КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ

ПРОДУКТЫ
- 9 стаканов молока
- 1–1,5 стакана маисовой или кукурузной муки
- по 1 чайной ложке сливочного масла, сахара и соли.

Слегка подогретое молоко тщательно размешать венчиком с маисовой или кукурузной мукой. Добавить сливочное масло, сахар, соль и варить, периодически перемешивая, до загустения. Подать готовую кашу на стол горячей или слегка остывшей, нарезанную кусками в холодном молоке, или облитыми вареньем из абрикосов, персиков с мандариновыми цукатами.

КАША ИЗ МАИСОВОЙ МУКИ НА БУЛЬОНЕ

ПРОДУКТЫ
• 8 стаканов мясного бульона
• 1 стакан воды
• 1 стакан маисовой или кукурузной муки
• 1 ст. ложка сливочного масла
• 2–3 желтка
и 2–3 взбитых белка сырых яиц
• 1 ч. ложка сахара
• соль по вкусу
• ванильный сахар и миндальное молоко по желанию.

Влить в свежесваренный мясной бульон размешанную в теплой воде маисовую или кукурузную муку и прогреть, помешивая, до загустения. Маисовый раствор протереть сквозь сито, добавить сливочное масло, желтка и взбитые белки сырых яиц. Кашу по вкусу посолить, всыпать сахарный песок и по желанию добавить ваниль и миндальное молоко. Кашу подать на стол горячей или теплой, полив порционно растопленным сливочным маслом.

КАШИ В ПРИБАЛТИЙСКОЙ КУХНЕ

БРЮКВЕННАЯ КАША С МУКОЙ

ПРОДУКТЫ
- 2 брюквы
- 1–2 луковицы
- 1,5 стакана молока
- 1 ст. ложка муки
- 1 ст. ложка масла
- соль по вкусу.

Отварить брюкву в воде, сделать из нее пюре, добавить в нее обсыпанный мукой и обжаренный в масле лук. По вкусу посолить, залить кашу кипящим молоком и прогреть, помешивая, в течение 5–7 минут. Горячую кашу заправить сливочным маслом, перемешать и сразу же подать на стол.

«КАМА» — КАША ИЗ ТОЛОКНА С МУКОЙ

Кама — комбинированное толокно. Его приготовляют из муки, смолотой из предварительно обжаренных семян ржи, овса, ячменя, гороха, черных бобов, взятых в равных долях. Кама как продукт характерна только для эстонской кухни. Это один из древнейших эстонских пищевых продуктов, не потерявший популярности и ныне. Наиболее частое и традиционное применение камы — это ее механическое смешивание со свежим молоком или простоквашей, сливками в кашицу «камакёрт», которая при подслащивании медом служит сладким блюдом, а при подсаливании играет роль закуски. При иной пропорции камы с молочными продуктами из нее делают шарики (бабашки) размером с клецки, которые едят сырыми.

КАША ИЗ КАМЫ МОЛОЧНАЯ

ПРОДУКТЫ
- 0,5 л молока или простокваши
- 0,5 стакана камы
- 2 ст. ложки меда.

Каму залить молоком или простоквашей. Добавить жидкий мед и все хорошо перемешать.

ЯЧНЕВАЯ КАША С КАПУСТОЙ

ПРОДУКТЫ

• 1 кочан капусты (около 1 кг)
• 3 ст. ложки ячневой крупы
• 2 стакана молока
• 100 г свиного сала (внутреннего).

Капусту нарезать, засыпать крупой и потушить в небольшом количестве воды.

Когда крупа наполовину сварится и вода почти выпарится, долить молоко, положить сало, посолить. Тушить до разваривания всех продуктов, перемешать.

МУЧНАЯ КАША С КАРТОФЕЛЕМ

ПРОДУКТЫ
• 1 кг картофеля
• 4 моркови
• 1 брюква
• 2 л молока
• 2 ст. ложки муки
• 1 ст. ложка сливочного масла
• соль по вкусу.

Овощи нарезать крупными кубиками и припустить почти до готовности так, чтобы во да совсем выпарилась. В молоке развести муку, залить им овощи и прокипятить 5–10 минут. Готовую кашу по вкусу посолить, заправить; маслом и перемешать.

«ПУТРА» — КАША ЯЧНЕВАЯ КИСЛАЯ

ПРОДУКТЫ
• 0,5 стакана ячневой крупы
• 0,5 л воды
• 2 стакана молока
• 1 стакан простокваши
• 0,5 стакана сметаны.

Ячневую крупу разварить до мягкости, растереть, взбить в суфле, смешать со сметаной и слегка подогреть. В горячую кашу ложками класть простоквашу, стараясь не взбалтывать ее, чтобы

заварились комки, затем налить сырое молоко и дать путре прокиснуть. Солить кашу не надо. Подать ее с отварным картофелем.

КАША ПЕРЛОВАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И САЛОМ

ПРОДУКТЫ
• 1 кг очищенного картофеля
• 1 л воды
• 0,75 стакана перловой крупы
• 2 луковицы
• 100 г свиного сала
• соль, молоко, сметана, простокваша по вкусу.

Картофель отварить до полуготовности, засыпать крупой (ни в коем случае не перемешивать!) и варить на слабом огне до готовности. Добавить обжаренный в масле или сале мелко нарезанный лук и забелить готовую кашу молоком или сметаной.

КАША ПЕРЛОВАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

ПРОДУКТЫ
• 1 кг квашенной капусты
• 500 г бекона или жирной свинины
• 0,5 стакана перловой крупы
• 1–2 луковицы
• 1 ч. ложка сахара.

Мясо нарезать крупными кусками и положить на дно толстостенного чугунного котелка. Поверх заложить капусту, засыпать крупу (не перемешивая!), залить водой, чтобы она покрывала продукты на 0,5–1 см. Поставить в умеренно нагретую духовку на 3–5 часов до полного выпаривания воды. В готовую кашу добавить мелко нарезанный лук, обжаренный на сале, по вкусу посолить и подсластить.

ГОРОХОВО-ГРЕЧИШНАЯ КАША

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан гороха
• 0,75 стакана гречневой крупы
• 4 картофелины
• 100 г сливочного масла
• 50 г свиного сала (нутряного)

• 0,5 л молока
• 1 луковица
• соль по вкусу.

Горох отварить до полуготовности, добавить картофель, крупу и, не перемешивая, продолжать варить до готовности всех продуктов. Затем посолить, влить молоко и перетереть все в однородную массу. Добавить в горячую кашу мелко нарезанный лук, обжаренный на сале, и растопленное сливочное масло.

КРУПЕНИКИ

КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ

ПРОДУКТЫ
- 2 стакана творога
- 2 стакана гречневой каши
- 1 стакан сметаны
- 100 г сливочного масла или маргарина
- 2 полных ст. ложки молотых сухарей
- соль и сахар по вкусу.

Подготовить глубокую сковороду, смазать ее холодным маргарином или сливочным маслом и обсыпать молотыми сухарями. Смешать вместе гречневую кашу и протертый сквозь сито творог. Прибавить сметану, оставшееся после смазывания сковороды и растопленное масло, соль и сахар (или только соль) по вкусу. Массу тщательно перемешать, переложить в подготовленную сковороду или форму и запечь в горячей духовке. К готовому крупенику (к горячему или остывшему, по вкусу) подать жидкий мед или жареный во фритюре лук.

КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С РЫБОЙ

Приготовить из риса рассыпчатую кашу; отдельно обжарить нарезанное мелкими кусочками филе малокостной рыбы. В подготовленную форму или глубокую сковороду уложить слой рисовой каши, поверх него уложить обжаренное рыбное филе. Все залить смесью, приготовленной по вкусу из сметаны и томатной пасты, добавив в нее по вкусу соль и пряности. Сверху разложить кусочки масла и посыпать рубленой зеленью. Запечь крупеник в горячей духовке в течение 20 минут, затем полить смесью из взбитого с молоком яйца и подержать еще в духовке до подрумянивания. Подать крупеник горячим со свежими листьями зеленого салата и веточками укропа.

КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ С ТВОРОГОМ

ПРОДУКТЫ
- 200 г творога
- 150 г гречневой крупы
- 50 г сливочного масла или маргарина

• 2 полных ст. ложки молотых сухарей
• лимонная цедра, соль и сахар по вкусу.

Сварить крутую кашу из гречневой крупы или сечки в подсоленной смеси из молока и воды. Сливочное масло или маргарин растереть с сахаром. Добавить слегка взбитое яйцо, лимонную цедру и растереть все вместе до растворения сахара. Смешать получившуюся массу с протертым сквозь сито творогом и остывшей кашей. Подготовить глубокую чугунную сковороду, смазать маслом и обсыпать молотыми сухарями. Переложить в нее подготовленную для крупеника смесь и запечь в нагретой духовке около часа. Подать крупеник горячим, порционно полив растопленным маслом или сметаной. Отдельно подать сладкие подливки или домашнее квашеное молоко.

КРУПЕНИК ЯЧНЕВЫЙ С ЯБЛОКАМИ

ПРОДУКТЫ
• 400 г ячневой каши
• 2 яйца
• 2–3 ст. ложки сахара
• 2–3 ст. ложки сливочного масла
• 200 г варенья
• сушеные яблоки и соль по вкусу
• молотые сухари.

Размягченное сливочное масло тщательно растереть с сахаром и желтками сырых яиц. Перемешать получившуюся смесь с холодной густой ячневой кашей, приготовленной на смеси из молока и воды. Добавить предварительно отваренные в сладкой воде сушеные яблоки и все хорошо перемешать.

Смазать маслом и обсыпать молотыми сухарями глубокую сковороду или форму. Переложить в нее подготовленную для крупеника массу и запечь в умеренно нагретой духовке около получаса.

Готовый крупеник переложить из формы на блюдо и по вкусу залить его сладкой подливкой или соусом. Аналогично можно приготовить крупеник из рисовой, манной или пшенной каши, использовав вместо яблок нарезанную тонкой соломкой тыкву.

КРУПЕНИК ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ С ТВОРОГОМ

ПРОДУКТЫ
• 400 г творога

• 300 г гречневой крупы
• 100 г сливочного масла или маргарина
• 0,5 л молока
• 1 стакан воды
• 2 сырых яйца
• 4 ст. ложки сахара
• молотые сухари
• лимонная цедра, корица,
• соль и сахар по вкусу.

Гречневую ядрицу поджарить на сухой сковороде, залить кипящей водой, добавить по вкусу соль и немного сливочного масла. Варить крупу до разбухания, затем залить молоком и варить до загустения. Готовую кашу охладить, добавить протертый сквозь сито некислый творог, смешанный со взбитыми яйцами, сахаром и пряностями. Массу хорошо вымешать, переложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму. Сверху положить кусочки оставшегося масла и запечь крупеник в горячей духовке. Подать на стол горячим со сметанными или творожными сладкими соусами.

КРУПЕНИК РИСОВЫЙ СО СПАРЖЕЙ

ПРОДУКТЫ
• 200 г риса
• 400 г спаржи
• 100 г жира
• 0,5 л воды или бульона
• 3 яйца
• 3 ст. ложки молока
• соль по вкусу.

Рис перебрать, протереть в чистой салфетке и переложить в кастрюлю с разогретым жиром. Прогреть на умеренном огне, помешивая, до прозрачности зерен. Влить подсоленный бульон или кипяток и тушить под крышкой до мягкости. Переложить горячий рис ровным слоем в смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму. Поверх риса поместить отваренную или тушеную спаржу и залить взбитой с молоком яичной смесью. Сверху посыпать молотыми сухарями и разложить небольшие шарики сливочного масла. Запечь крупеник в хорошо разогретой духовке и подать с майонезом или сметаной.

КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С КАБАЧКАМИ

Цукини очистить, нарезать тонкими кружочками, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон в масле.

Мелко нарезать лук, спассеровать его в растительном масле, добавить сырой рис, слегка обжарить его вместе с луком, переложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и припустить до полуготовности риса. Затем добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры, рубленую зелень петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу. Обильно смазать растительным маслом глубокую сковороду, уложить слоями обжаренные цукини и рисовый фарш. Верхний слой должен быть из цукини. Яйца взбить с молоком, по вкусу посолить, залить крупеник яичной смесью и запечь в горячей духовке до готовности.

КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С ФРУКТАМИ ПО-КИТАЙСКИ

ПРОДУКТЫ
- 3–4 стакана отварного рассыпчатого риса
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка говяжьего жира
- свежие или сушеные фрукты
- финики
- миндаль
- ядра орехов.

В предварительно отваренный рассыпчатый рис добавить сахар, говяжий жир, соскобленный ножом с куска, и перемешать. Подготовить подходящего размера форму, смазать дно и стенки маслом и переложить в нее слой подготовленного риса (примерно толщиной 2–3 см). Поверх риса уложить слой мелко нарезанных фруктов, смешанных с миндалем, ядрами орехов и финиками, и слегка уплотнить их деревянной ложкой. Повторять такие слои риса и фруктов до верха формы.

Верхний слой должен получиться из риса. Варить крупеник на паровой бане около получаса и подать на стол слегка остывшим.

КРУПЕНИК ИЗ ЯИЧНОЙ КРУПЫ С МЯСНЫМ СОУСОМ

ПРОДУКТЫ
- 500 г домашней яичной крупы
- 250 г мясного фарша
- 4–5 помидоров
- 2 луковицы

• 50–80 г сыра
• 0,5 стакана бульона
• 4 ст. ложки острого томатного соуса
• соль и специи по вкусу.

Домашнюю яичную крупу отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и, положив в нее кусочек масла, перемешать вилкой. Мясной фарш обжарить с хорошо разогретым растительным маслом вместе с мелко нарезанным луком, добавить нарезанные дольками помидоры и протушить около получаса. Сыр нарезать очень тонкими ломтиками. Подготовить огнеупорную форму или глубокую сковороду, дно и стенки которой смазать маслом и слегка натереть чесноком. Уложить слоями подготовленную крупу и мясной соус, перемежая слои ломтиками сыра. На верхний слой из крупы положить кусочки сыра, сбрызнуть маслом и запечь в средне нагретой духовке, чтобы сыр оплавился и зарумянился. Крупеник подать горячим со свежими или квашеными овощами.

КРУПЕНИК ИЗ ЯИЧНОЙ КРУПЫ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ

ПРОДУКТЫ
• 400 г домашней яичной крупы
• 250 г вареной колбасы или сарделек
• 1 средняя луковица
• 2 ч. ложки готовой горчицы
• 2 ст. ложки молока
• 1 яйцо
• 1 ст. ложка томата-пасты
• жир, соль, молотый черный перец.

Домашнюю яичную крупу отварить до полуготовности в соленой воде, откинуть на дуршлаг и отцедить. Хорошо разогреть на сковороде жир или растительное масло, слегка обжарить в нем измельченный лук, добавить мелкой соломкой нарезанную колбасу или сардельки. Все обжарить, добавить горчицу, перемешать, влить разбавленную водой до нужной густоты томат-пасту, взбитое с молоком яйцо, посолить, поперчить. Смесь хорошо перемешать, добавить в подготовленную крупу и осторожно перемешать вилкой. Выложить подготовленные продукты на противень и запечь в сильно нагретой духовке. Крупеник подать горячим со свежими или квашеными овощами.

КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С ВАРЕНЬЕМ

ПРОДУКТЫ
• 200 г риса
• 0,4 л молока
• 2 яйца
• 1–2 ст. ложки сахара
• 1 ст. ложка сливочного масла
• 200 г варенья
• соль и ванилин по вкусу.

Рис варить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг промыть кипятком, залить горячим молоком и доварить до готовности. В готовый рис добавить сахар, ванилин, сливочное масло, желтки сырых яиц и перемешать. Затем осторожно ввести взбитые в крепкую пену белки яиц, еще раз перемешать, вылить в смазанную сливочным маслом форму и запечь в духовке до образования румяной корочки. Готовый крупеник разрезать на куски, положить в порционные тарелки и полить разогретым вареньем.

КРУПЕНИК ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ГОРОХОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Пропорции продуктов для приготовления крупеника произвольные, по вкусу.

Сварить (каждый отдельно) очищенный картофель, желтый лущеный горох и кашу из пшеничной крупы (полтавки). Пропустить остывшие продукты через мясорубку и дать получившейся массе остыть. Добавить растопленное сливочное масло, молоко, сметану, растертые с солью и тертым мускатным орехом желтки сырых яиц. Все тщательно вымешать и ввести в массу взбитые в пену яичные белки.

Подготовить форму или глубокую сковороду, смазав ее маслом и обсыпав сухарями. Переложить в форму подготовленные продукты, сверху посыпать молотыми сухарями, смешанными с тертым сыром, и запечь крупеник в горячей духовке. Подать готовый крупеник горячим, посыпав порционно жареным луком и полив горячим маслом, в котором лук жарился.

Аналогично можно приготовить крупеник из ячневой крупы и фасоли.

КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

ПРОДУКТЫ
• 3–5 яблок
• 150–200 г риса
• 50 г сливочного масла
• по 50 г (или по вкусу) сахара и изюма
• 5–10 г лимонной цедры
• сливки и соль по желанию.

Рис перебрать, промыть и сварить из него на воде рассыпчатую кашу. Яблоки промыть, обсушить, очистить от семенников и нарезать дольками. Изюм без косточек тщательно промыть, обсушить и смешать с тертой цедрой лимона или апельсина. Яблоки переложить в кастрюлю и залить небольшим количеством кипятка. Довести до кипения, добавить изюм, масло, сахар, рисовую кашу, цедру, соль и переставить кастрюлю в сильно нагретую духовку на 15–20 минут. Крупеник подать горячим со сливками или молоком.

КРУПЕНИК РИСОВЫЙ С МОЛОКОМ И ИЗЮМОМ

ПРОДУКТЫ
• 1,5 л молока
• 400 г риса
• 7 яиц
• 100 г изюма без косточек
• 2 ст. ложки сметаны
• 3 ст. ложки молотых сухарей
• 100 г сливочного масла
• соль и сахар по вкусу.

В кипящее молоко всыпать соль и сахар. Затем засыпать промытый рис, перемешать и варить до его готовности. Получившуюся кашу остудить, добавить в нее взбитые яйца, изюм, размягченное сливочное масло и тщательно перемешать.

Форму или глубокую сковороду смазать маслом, обсыпать молотыми сухарями и переложить в нее подготовленную смесь. Массу разровнять, поверхность ее смазать сметаной и запечь в духовке до готовности.

Подать куски горячего крупеника, полив ягодным соусом с вином.

КРУПЕНИК МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ

ПРОДУКТЫ

- 2/3 кофейной чашки манной крупы
- 0,5 л молока
- 2–3 ст. ложки сахара
- 1–2 ст. ложки сливочного масла
- 3 яйца
- 3–4 яблока
- 1 ст. ложка молотых сухарей
- соль по вкусу.

В подсоленном молоке сварить густую манную кашу и остудить. Яблоки очистить и нарезать ломтиками. Яичные желтки растереть с сахаром и размягченным сливочным маслом. Соединить их с кашей, осторожно ввести взбитые в крепкую пену яичные белки и перемешать.

Форму смазать маслом, обсыпать молотыми сухарями, влить в нее половину подготовленной смеси, сверху «черепичкой» выложить слой яблок. Вылить вторую половину каши, посыпать сахаром и запечь в духовке. Подать горячим или теплым.

ЗАЛИВКИ ДЛЯ СЛАДКИХ И ЗАКУСОЧНЫХ КРУПЕНИКОВ

ЗАЛИВКА ИЗ СМЕТАНЫ ВАНИЛЬНАЯ

ПРОДУКТЫ
• 2 стакана сметаны
• 3–4 ст. ложки (без верха) пассерованной муки
• щепотка соли
• 2–3 ст. ложки сахара
• 1/4 пакетика ванильного сахара.

Заливку приготовить из сметаны, смешанной с мукой, предварительно спассерованной на сухой сковороде. Заправить смесь сахарным песком, солью и ванильным сахаром. Использовать для приготовления десертных крупеников.

ЗАЛИВКА ИЗ СМЕТАНЫ С МУКОЙ

ПРОДУКТЫ
• 1,5 стакана негустой сметаны
• 1,5 ст. ложки пассерованной муки
• 0,5 ч. ложки соли

В подсоленную сметану всыпать муку, предварительно спассеровав ее на сухой сковороде без масла, и все тщательно перемешать.

Использовать при приготовлении крупеников из каш с картофелем или овощами.

ЗАЛИВКА ЯИЧНАЯ СЛАДКАЯ

ПРОДУКТЫ
• 4 сырых яйца
• 1,5 стакана мелкого сахарного песка или пудры
• 1 л молока
• 2 ч. ложки молотой корицы
• 1–2 ст. ложки пассерованной муки
• щепотка соли.

Сырые яйца тщательно растереть с сахарным песком или пудрой, влить теплое молоко и перемешать венчиком. Добавить разведенную в небольшом количестве молока муку,

предварительно спассерованную на сухой сковороде, и соль. Всю смесь еще раз хорошо перемешать.

Использовать заливку для приготовления десертных крупеников.

ЗАЛИВКА ИЗ СМЕТАНЫ С СУХАРЯМИ

ПРОДУКТЫ
- 1 стакан сметаны
- 1 сырое яйцо
- соль по вкусу
- 2 ст. ложки молотых сухарей
- 1 ст. ложка тертого сыра.

Жидкую сметану тщательно взбить с сырым яйцом и подсолить по вкусу. Использовать для приготовления крупеников из каш с овощами. Поверхность такого крупеника можно засыпать толчеными или молотыми сухарями, смешав их с тертым сыром.

ЗАЛИВКА МАСЛЯНАЯ С СУХАРЯМИ

ПРОДУКТЫ
- 1–1,5 стакана жидкой сметаны
- 1/4 стакана растопленного сливочного масла
- 2 ст. ложки молотых сухарей
- соль по вкусу.

Молотые сухари обжарить в топленом масле. Смешать получившуюся масляно-сухарную массу с жидкой сметаной и по вкусу подсолить. Использовать для приготовления крупеников из любых каш, смешанных с другими продуктами по вкусу.

ЗАЛИВКА ИЗ СМЕТАНЫ С ТОМАТОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

ПРОДУКТЫ
- 1 стакан сметаны
- 1 сырое яйцо
- 1 ч. ложка острого томатного соуса
- 1–2 ч. ложки смеси рубленой зелени укропа и петрушки
- соль и молотый черный перец по вкусу.

Заливку приготовить из смеси сметаны и взбитого яйца. Прибавить в смесь острый томатный соус, подсолить, поперчить и всыпать рубленую зелень.

Использовать для приготовления крупеников из каш и мясного или рыбного фарша.

ЗАЛИВКА ЯИЧНАЯ

ПРОДУКТЫ
- 5 желтков сырых яиц
- 6 ст. ложек (без верха) муки
- 1/3 стакана сметаны
- 5 взбитых в пену белков
- соль и молотый черный перец по вкусу.

Желтки сырых яиц тщательно растереть с подсоленной сметаной, добавляя понемногу муку, предварительно спассерованную на сухой сковороде. Отдельно взбить в пену белки яиц и, осторожно перемешивая, ввести их в желтковую массу.

Добавить в заливку молотый черный перец и использовать ее для приготовления крупеников из каш с овощами.

СЛАДКИЕ ПОДЛИВКИ И СОУСЫ ДЛИ ДЕСЕРТНЫХ КАШ

ФРУКТОВЫЕ ПОДЛИВКИ

Такие подливки можно легко и быстро приготовить из вишневого, абрикосового, персикового, клубничного или другого имеющегося в наличии джема.

Джем тщательно растереть, добавляя понемногу воду, слегка прокипятить на слабом огне и использовать теплым или горячим.

Соотношение продуктов: на 250–300 г джема примерно 0,25–0,5 стакана кипяченой воды.

ПОДЛИВА ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

ПРОДУКТЫ

- 2 стакана ягод малины, клубники или земляники
- 0,5 стакана сахара
- 1/4 стакана воды
- 1 ст. ложка (без верха) крахмала.

Ягоды промыть, отцедить сквозь сито и мелко нарезать. Смешать их с сахаром и добавить разведенный в холодной воде крахмал. Прогреть всю массу, постоянно помешивая, до кипения на слабом огне. Снять с огня, добавить по вкусу ванильный сахар. Готовую подливу использовать охлажденной. Густота подливы регулируется водой и крахмалом. Такую же подливу можно приготовить и из замороженных свежих ягод.

СОУС АБРИКОСОВЫЙ

Из свежих абрикосов удалить косточки, добавить по вкусу сахар, влить немного воды и варить их до мягкости на слабом огне. Затем протереть абрикосы сквозь сито вместе с оставшимся отваром, чтобы получился соус средней консистенции. В готовый соус можно по желанию добавить немного наливки из черешен или вишен, коньяка или рома. Использовать соус можно как холодным, так и горячим.

СОУС СМЕТАННЫЙ С МЕДОМ

ПРОДУКТЫ

• 2–3 ст. ложки муки
• 2–3 ст. ложки густого меда
• 1,5–2 стакана некислой сметаны.

Хорошо нагреть сковороду, отставить ее с огня, всыпать муку, перемешивая деревянной веселкой. Затем поставить сковороду с мукой на слабый огонь и спассеровать муку, помешивая, до слегка коричневого цвета. Вновь отставить сковороду с мукой с огня, положить густой мед и перемешивать, пока он станет жидким. Прогреть массу на слабом огне, добавить сметану, еще раз прогреть до кипения, но не кипятить. Густота соуса регулируется сметаной Готовый соус использовать горячим или теплым.

СОУС СМЕТАННЫЙ С ЦУКАТАМИ

ПРОДУКТЫ
• 1 ст. ложка сливочного масла
• 2–4 ст. ложки муки
• 2–3 ст. ложки жидкого меда
• 4–5 ст. ложек некислой сметаны
• изюм или цукаты по вкусу.

Муку спассеровать в сливочном масле до слегка золотистого цвета. Добавить жидкий мед и прогреть смесь на слабом огне. Снять с огня и, добавив некислую сметану, все быстро перемешать, чтобы сметана не свернулась. Всыпать в готовый соус предварительно хорошо распаренный изюм или немного цукатов из лимонных и апельсиновых корок.

Соус использовать к крупеникам из каш, приготовленным с творогом.

Приготовление цукатов

Свежие апельсиновые и лимонные корки, взятые в пропорциях по вкусу, пропустить через мясорубку. Сложить в стеклянную банку слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Дать постоять 1–2 дня в теплом помещении, хорошо перемешать и хранить в холодильнике. Подготовленные таким образом цукаты можно так же сварить в сахарном сиропе.

СОУС ТВОРОЖНЫЙ СЛИВОЧНЫЙ С ЖЕЛТКАМИ

ПРОДУКТЫ
• 50 г творога
• 250 г молока
• 100 г сахарной пудры
• 50 г сливочного масла
• 3 желтка сырых яиц
• ванильный сахар по вкусу.

Свежий некислый творог протереть сквозь сито или дуршлаг и развести горячим молоком. Добавить растертые с сахарной пудрой и размягченным маслом желтки, ванильный сахар. Тщательно вымешать массу, слегка взбивая, чтобы она получилась совершенно однородной.

При приготовлении соуса можно использовать миксер.

СОУС-КРЕМ ТВОРОЖНЫЙ

ПРОДУКТЫ
• 3 яйца
• 100 г мелкого сахара или сахарной пудры
• 4–5 ст. ложек творога
• 200 г взбитых сливок.

Хорошо взбить в миксере желтки с сахарной пудрой или мелким сахарным песком. Отдельно взбить в крепкую пену охлажденные белки, добавляя понемногу протертый сквозь сито домашний некислый творог. Смешать обе массы вместе и, если есть возможность, добавить взбитые сливки.

СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ

ПРОДУКТЫ
• 30 г сливочного масла
• 4 желтка и 4 белка сырых яиц
• 4 ст. ложки сметаны
• 4 ст. ложки сахарной пудры
• лимонная цедра по вкусу.

Хорошо растереть или выбить сливочное масло с желтками сырых яиц. Затем смешать желтковую массу со свежей некислой сметаной, сахарной пудрой и взятой по вкусу лимонной цедрой. Все перемешать и осторожно ввести в массу взбитые в крутую пену белки яиц. Использовать соус к десертным кашам по вкусу или для крупеников.

СОУС-КРЕМ КЛУБНИЧНЫЙ

ПРОДУКТЫ
- 700 г клубники
- 200 г сметаны
- 50 г сахарной пудры или мелкого сахара
- ванильный сахар по вкусу.

Подготовленные продукты взбить в миксере и хорошо охладить. Использовать соус по вкусу к десертным кашам из манной крупы.

КАК ГОТОВИТЬ НАСТОЯЩИЙ ПЛОВ

Кулинары издавна считают пловы исконно восточным блюдом, где приготовление даже простого обыденного плова своеобразный ритуал: необходимо уметь не только сварить настоящий плов, но еще и подать его правильно, да и съесть умело.

Современная кулинария вполне позволяет приготовить восточные пловы в местных условиях, хотя трудно сказать, получится ли плов именно таким, как готовят его восточные народы. Однако надо согласиться в главном: пловы — это всегда вкусно, сытно и довольно дешево, а предложенные ниже рецепты помогут хозяйкам в этом удостовериться.

Надо запомнить только один, но **главный**, совет: чтобы плов получился особенно вкусным, готовить его надо всегда в прекрасном настроении, терпеливо ожидая, когда это изысканное блюдо будет полностью готово. И подать его на стол, когда вся семья в сборе, чтобы каждый прочувствовал торжественность ожидания — ведь вы сумели приготовить **настоящий** плов!

ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПЛОВА

РАСХОД МАСЛА ДЛЯ РИСА

Примерно на **500 г сухого риса** выбранного для плова сорта количество сливочного или растительного масла должно составлять **125–150 г**, включая масло, которым смазывается тестяная лепешка, а также дно и стенки казана или кастрюли.

ПОДГОТОВКА РИСА ДЛЯ ПЛОВОВ

Для удобства освоения технологий приготовления различных пловов их можно условно разделить на **натуральные**, приготавливаемые из сырого риса, и **откидные**, которые готовят из предварительно отваренного и подготовленного для плова риса.

• Рис с **круглым коротким зерном** перебрать, промыть от грязи и мучной пыли, пока вода станет совершенно прозрачной (лучше всего в семи водах), затем замочить в теплой, но не в горячей, воде на 10–15 минут.

• Рис сорта **«садри»** промыть теплой водой, замочить в подсоленной воде на 5–6 часов, а затем промыть в холодной воде.

• Рис с тонким и мелким зерном (ханский, пакистанский) обрабатывается следующим образом: обернуть тканью 2–3 ст. ложки крупной соли, положить на дно посуды, сверху засыпать рис, залить холодной водой на 7–10 часов, а затем тщательно промыть.

СЕМЬ СПОСОБОВ ВАРКИ РИСА

Первый способ: быстрая варка риса

Это самый быстрый способ, по которому приготовленный рис будет использован как один из компонентов, смешиваемых с другими продуктами.

Для этого рис перебрать, промыть холодной водой и залить слегка подсоленным кипятком в большем объеме, чем рис может в себя впитать. Варить 10–15 минут. Если нужен рис, сваренный до полуготовности, нужно варить его до 10 минут. Затем готовый рис откинуть на дуршлаг и промыть.

Второй способ (комбинированный): отваривание риса с дальнейшим его запеканием

Отваренный до полуготовности рис довести до готовности в духовке. Этот способ позволяет сохранить зерна риса целыми.

Для этого откинутый на дуршлаг рис переложить в огнеупорную посуду, положить сверху несколько кусочков масла или маргарина и поставить в духовку на средний жар. В процессе запекания рис несколько раз взбрызнуть молоком или холодной водой.

Третий способ (классический): варка риса по-восточному

Это самый распространенный способ приготовления риса в странах Востока, хотя он и довольно трудоемкий. Такой рис используется как для пловов, так и для приготовления других самостоятельных блюд. Рис перебрать, хорошо промыть, замочить на 15–20 минут в воде, откинуть на сито и дать воде стечь, а рису просохнуть. В кастрюле с толстым дном и плотно прилегающей крышкой поджарить подготовленный рис в масле, чтобы зерна стали прозрачными. Снять кастрюлю с огня, дать немного остыть и залить рис кипящей подсоленной водой или бульоном. Классическое соотношение сырого риса и жидкости — 1:1,5. Проварить рис на сильном огне в течение минуты, затем 15–20 минут варить на слабом огне, плотно закрыв кастрюлю крышкой и положив на нее груз, чтобы крышку не поднимало паром. Варить рис, пока он не впитает в себя всю воду и не станет мягким и рассыпчатым. Такой рис по окончании варки промывания водой не требует.

Четвертый способ: варка риса на пару

По этому способу варка риса производится на пару, поэтому этот способ несколько трудоемок, требует большого внимания и приспособлений для варки. Время варки риса на пару — до 40 минут. По более **упрощенному** способу такой варки риса влить в высокую кастрюлю кипяток примерно до половины. Поверх кастрюли свободно повязать салфетку из бязи или неплотного полотна. Засыпать на нее подготовленный к варке рис, положить сверху кусочек сливочного масла, закрыть крышкой или опрокинутой тарелкой и поставить кастрюлю на сильный огонь. В процессе варки при необходимости подливать в кастрюлю

кипяток, не снимая салфетки. Такой рис варится быстро и получается рассыпчатым.

Пятый способ: варка риса в большом количестве кипятка

В эмалированную посуду налить большое количество слегка подсоленного кипятка, засыпать подготовленный рис и варить до полуготовности, чтобы зерна сохранили внутреннюю твердость. Откинуть рис на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой. Затем 1–1,5 стакана отваренного риса, перемешанного с половиной нормы масла или жира, положить на дно посуды, в которой будет готовиться плов, выстланное тонким слоем пресного теста, разровнять и поверх засыпать остальной рис. Положить на него оставшееся масло, плотно закрыть крышкой и томить на совсем слабом огне до готовности риса (около получаса).

Шестой способ: варка риса в кипятке с маслом

В кипящую воду, взятую по объему **вдвое больше**, чем сухого риса, положить половину полагающегося по рецепту масла, засыпать подготовленный рис и варить на слабом огне в открытой кастрюле до выпаривания жидкости с поверхности.

Затем полить рис оставшейся половиной растопленного масла, плотно закрыть крышкой и держать посуду с рисом на слабом огне до полной его готовности.

Седьмой способ: варка риса в смеси из молока и воды

Приготовить смесь из 1/3 части воды и 2/3 частей молока и отварить в ней рис почти до готовности. Затем откинуть рис на дуршлаг, промыть кипятком, переложить на перевернутое сито, покрытое бязью или бумагой, и дать рису обсохнуть в течение 15–20 минут.

Можно поставить сито с рисом сверху на газовую плиту, зажечь духовку и обсушить рис теплым воздухом. Теплый рис переложить в глубокую посуду, выстланную тонким слоем пресного теста, положить сверху масло и дать постоять 5–10 минут на совсем слабом огне, чтобы масло впиталось рисом.

ОТВАРНОЙ РИС ПО-ИНДОНЕЗИЙСКИ

Для приготовления блюд индонезийской кухни больше всего подходит рис с длинными зернами.

Сухой рис пересыпать в дуршлаг и хорошо промыть под проточной холодной водой. Переложить рис (примерно 1 чайная чашка на порцию) в кастрюлю и налить в нее столько воды, чтобы рис был покрыт ею примерно на одну фалангу пальца. Добавить 2 ч. ложки соли, немного растительного масла, довести до кипения и варить рис в открытой кастрюле, пока основное количество воды не выпарится. Во время варки рис **не перемешивать**.

Затем кастрюлю с рисом плотно закрыть крышкой и поставить на 45 минут на совсем слабый огонь горелки, лучше всего на рассекатель пламени горелки.

Готовый рис должен получиться сухим. Дать рису слегка остыть и затем перемешать его деревянной ложкой или двумя вилками, чтобы рис стал рыхлым и рассыпчатым.

ОБРАБОТКА ГОТОВОГО РИСА ДЛЯ ОТКИДНЫХ ПЛОВОВ

Нужное количество (примерно половину или треть) готового риса отделить и обработать настоем шафрана, чтобы рис окрасился в ярко-желтый цвет.

Приготовление окрашивающей масляной смеси

Смешать 1 ст. ложку растопленного сливочного масла с 1 ч. ложкой крутого кипятка и в эту смесь внести щепотку сухой куркумы или несколько капель настойки шафрана.

Затем подготовленную масляную смесь перемешать в отдельной миске с отложенным для окрашивания рисом. Окрашенный рис можно перемешать равномерно с белым рисом, либо посыпать его при подаче на стол поверх белого риса симметричными полосками.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЙКИ ШАФРАНА

Тычинки шафрана подсушить, растереть и, залив небольшим количеством горячего молока или воды, дать настояться около суток. Затем настой процедить и использовать его как краситель, добавляя настой в нужном количестве. Можно также настоять подготовленный шафран в 1–2 рюмках водки или спирта, затем настой отфильтровать, перелить в бутылочку и хранить ее, закрыв пробкой.

Использовать спиртовый настой шафрана как краситель, добавляя его для придания нужного цвета, **по каплям**.

ПОДГОТОВКА МАСЛА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА

При приготовлении мясных, овощных или других основ пловов можно использовать растительные масла, смесь из растительных масел и животных жиров (козьего, бараньего, говяжьего и т. д.).

Лучше всего подготавливать масло и готовить плов в казане, котле или кастрюле с толстым, овально закругляющимся дном. Посуду накалить, затем залить в нее масло и перекаливать его на слабом огне, чтобы внешне масло не кипело. Масло налить слоем 1–3 см в зависимости от количества закладываемых продуктов. Степень готовности масла определяется по выделению легкого беловатого дымка.

Закладка продуктов в подготовленное масло

В перекаленное масло заложить в строгой последовательности вначале мясо, нарезанное крупными или мелкими кусочками, затем лук, нарезанный толстыми кольцами или кубиками, и далее морковь, которую чаще всего нарезают соломкой.

Норма моркови для плова: вдвое меньше, чем риса и примерно столько же, сколько мяса.

Все продукты обжаривать последовательно, сохраняя присущий им вид и цвет.

ПОДГОТОВКА ОСНОВ ДЛЯ ПЛОВОВ

Приготовление тестяного слоя-основы

Тестяной слой готовиться так же, как тесто для домашней лапши, раскатывается в тонкий пласт, смазывается маслом и кладется на дно казана или кастрюли, в которой будет готовиться плов.

В процессе приготовления плова лепешка предохраняет основу плова от подгорания и превращается в хрустящую корочку, которую смазывают маслом и подают к куриным, молочным или сладким пловам, слегка посыпав корицей.

Приготовление теста

ПРОДУКТЫ
- 1,5 стакана муки
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка воды
- 25 г масла
- 0,5 ч. ложки соли.

Тесто используется при приготовлении основы к **мясным, яичным и рыбным** пловам.

ПРОДУКТЫ
- 1,5 стакана муки
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка воды
- 1 ч. ложка сахара
- 1–2 ч. ложки корицы.

Тесто используется при приготовлении основы к **молочным и сладким** пловам.

Приготовление яичного слоя-основы для плова

Можно приготовить и яичную основу для плова. Взбить 2–3 яйца с небольшим количеством подсоленной воды и вылить яичную смесь на дно смазанного маслом казана. Прогреть, не перемешивая, чтобы смесь загустела и после этого выкладывать на нее рис.

ПОДГОТОВКА КАШТАНОВ ДЛЯ ПЛОВА

Каштаны применяют как один из компонентов в разных пловах, но не все знают, как их правильно использовать, чтобы они имели хороший вкус и придали плову специфический аромат.

Каштаны перед использованием надо перекалить в горячей духовке, не очищая их от скорлупы и уложив их на противень или лист, если у вас нет специальной сковороды. Перекаленные каштаны обварить кипятком, очистить от скорлупы и отварить ядра каштанов в молоке на очень слабом огне. Если каштаны отваривать в воде, на скорлупе после перекаливания надо сделать крестообразный надрез и варить их после закипания в течение 5–

7 минут. Затем воду слить, очистить скорлупу и доварить ядра в небольшом количестве молока на слабом огне около получаса. Обработанные ядра каштанов ввести в мясную основу пловов и довести до полной мягкости (если иное не предусмотрено рецептом плова).

Спелые каштаны собирают в солнечное время в середине дня, раскладывая ровным слоем на прутяных плетенках, уложенных на высоте примерно в 1–1,5 метра от земли. Держат каштаны на солнце в течение недели, чтобы они слегка провялились. На ночь плетенки с каштанами надо переставлять в теплое сухое помещение. Каштаны, заготовленные таким образом, сохраняются в сухом месте до года.

ПЛОВЫ ИЗ РИСА С ОВОЩАМИ, ГРИБАМИ ИЛИ ФРУКТАМИ

ПЛОВ ИЗ РИСА И КАБАЧКОВ ЦУКИНИ

Пропорции продуктов для приготовления плова произвольные, по вкусу. Очищенные кабачки-цукини нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле. Отдельно сварить до полуготовности откидной рассыпчатый рис и переложить его в смазанную маслом неглубокую кастрюлю. Добавить поджаренные цукини, спассерованный в масле мелко нарезанный лук, влить горячую воду, по вкусу посолить, всыпать рубленую зелень укропа и варить 30–40 минут на среднем огне. Затем переставить кастрюлю с пловом в духовку и довести до готовности, полностью выпарив остатки жидкости. Заправить плов кусочком сливочного масла и подать горячим.

ПЛОВ ИЗ РИСА С ГРИБАМИ И ВИНОМ

Пропорции продуктов для приготовления плова произвольные, по вкусу.

Сушеные грибы залить кипятком, накрыть кастрюльку крышкой и дать постоять 15 минут. Воду слить в миску, а грибы мелко нарубить. Отдельно на сковороде разогреть растительное масло, положить в него мелко нарезанный лук, промытый сырой рис и, постоянно помешивая, протушить, чтобы зерна риса стали прозрачными.

Добавить 1–1,5 стакана белого сухого вина и все еще раз довести до кипения. Положить туда же грибы вместе с жидкостью, в которой они были замочены, и все проварить, постоянно помешивая, на слабом огне. Если вся жидкость выпарится, можно добавить еще немного кипятка или грибного бульона, чтобы готовый плов получился достаточно сочным.

ПЛОВ ИЗ РИСА ПО-МОНАСТЫРСКИ

ПРОДУКТЫ

- 1–1,5 стакана риса
- 1 морковь
- 2 луковицы
- 1 ст. ложка томатного пюре
- 25 г растительного масла

• соль и специи по вкусу.

Промыть рис в семи водах. Залить кипящей водой в соотношении 1:2, варить 10 минут, чтобы рис получился рассыпчатым, и затем откинуть его на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарить в растительном масле мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Добавить отваренную и натертую на крупной терке морковь, томатное пюре или пасту. Все перемешать и протушить до мягкости моркови.

Высыпать в сковороду отварной рис, все еще раз перемешать, посолить, добавить специи, прогреть и подать плов горячим.

ПЛОВ ИЗ РИСА С ФАСОЛЬЮ

Предварительно замоченную цветную фасоль сварить до полуготовности, добавить рис, чтобы горячая вода, в которой варится фасоль, слегка прикрывала фасоль и рис. Варить до готовности, затем снять с огня, укутать, оставить на 1–1,5 часа созреть.

Подать плов на стол, порционно посыпав хорошо обжаренным луком и полив перекаленным растительным маслом, в котором лук жарился.

ПЛОВ ИЗ РИСА С ВАРЕНЫМ ЛУКОМ

Пропорции продуктов для приготовления плова произвольные, по вкусу.

Подготовленный рис залить кипящей подсоленной водой и дать закипеть. Положить поверх риса мелкие целые луковички, плотно закрыть крышкой и сварить до полной готовности. Подержать под крышкой 10–12 минут, затем вынуть лук и растереть его со сливочным маслом. Выложить рис на блюдо, полить масляно-луковым соусом, посыпать измельченным мускатным орехом и подать на стол теплым.

ПЛОВ ИЗ РИСА С ЗЕЛЕНЬЮ

ПРОДУКТЫ
• 50 г свиного смальца
• 250 г риса
• 1 небольшая луковица
• 1 ст. ложка зелени петрушки
• соль по вкусу.

Поджарить в смальце подготовленный рис. Добавить целую луковицу и мелко нарезанную зелень петрушки. Залить кипящей водой так, чтобы рис был покрыт ею полностью, посолить по вкусу и тушить рис на слабом огне, пока вся вода не выпарится.

В конце варки вынуть луковицу и довести плов до готовности. Подать к горячему плову соус из щавеля или помидоров.

ПЛОВ ИЗ РИСА С ПОДЖАРЕННЫМ ЛУКОМ

На хорошо разогретой сковороде обжарить в топленом масле нарезанный кольцами лук и сырой, подготовленный к варке рис до золотистого цвета. Переложить все в кастрюлю вместе с оставшимся на сковороде маслом, залить кипящим бульоном и варить до готовности под крышкой.

Готовый плов горячим переложить на блюдо, засыпать тертым сыром и заправить небольшим кусочком масла. Пропорции продуктов для приготовления плова произвольные

ПЛОВ ИЗ РИСА С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ

ПРОДУКТЫ
- 1 кг сладкой тыквы
- 1/3 стакана растопленного сливочного масла
- по 250 г яблок и груш
- 1 стакан изюма
- 100 кураги
- 1,5 стакана риса
- соль по вкусу.

Тыкву очистить, нарезать ломтиками и уложить в кастрюлю, предварительно растопив в ней масло.

Свежие яблоки и груши очистить, нарезать кубиками и смешать с предварительно замоченными в горячем чае изюмом и курагой. Насыпать на слой тыквы 0,5 стакана перебранного и хорошо промытого риса. Сверху положить слой фруктов, всыпать еще половину стакана риса и вновь положить слой фруктов. Засыпать сверху оставшийся рис и полить растопленным сливочным маслом.

Залить подготовленные продукты кипящей подсоленной водой, чтобы верхний слой риса был полностью покрыт.

Накрыть кастрюлю крышкой, варить около получаса, затем переставить кастрюлю в горячую духовку и, не открывая крышку, довести до готовности. Подать плов горячим, полив порционно растопленным маслом.

ПЛОВ ИЗ РИСА С ЯБЛОКАМИ

ПРОДУКТЫ
- 300 г отварного риса
- 2–3 яблока
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 ст. ложка сметаны
- 1 ст. ложка сахара
- соль по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть кипятком и отцедить остатки жидкости.

Добавить в горячий рис сливочное масло, сметану, сахар и нарезанные соломкой очищенные сладкие яблоки. Плов перемешать и переложить в порционные тарелки.

ПЛОВ ИЗ РИСА С ПЕРЦЕМ И ПОМИДОРАМИ

Сладкие стручковые перцы нарезать тонкими полосками, протушить их вместе с мелко нарезанным луком. Помидоры обдать кипятком, снять с них кожицу, нарезать мелкими кусочками, добавить к луку и перцу, посолить и заправить специями.

Промытый рис выложить в эту смесь, залить кипятком, чтобы продукты были слегка покрыты жидкостью, и тушить на слабом огне до готовности риса.

При необходимости добавить еще немного кипятка. Переложить плов на блюдо так, чтобы овощи были сверху и подать горячим, посыпав рубленной зеленью. Пропорции продуктов для приготовления плова произвольные, по вкусу.

ПЛОВ ИЗ РИСА С БАНАНАМИ

ПРОДУКТЫ
- 1 стакан риса
- 2–3 банана
- 2 ст. ложки сливочного масла
- щепотка черного молотого перца
- соль и зелень петрушки по вкусу.

Отварить рис в большом количестве подсоленной воды, не допуская его разваривания, затем воду слить и рис обсушить. Бананы нарезать не очень тонкими ломтиками, обжарить их в сливочном масле с обеих сторон и осторожно смешать с

подготовленным рисом. Подавая на стол, порционно посыпать по вкусу молотым черным перцем и рубленой зеленью петрушки. Плов можно приготовить и сладким.

ПЛОВ ИЗ РИСА С ОВОЩАМИ АРОМАТНЫЙ

Пропорции продуктов для приготовления плова произвольные, по вкусу. Различные овощи, подобранные по сезону, нарезать соломкой. Подготовленный рис замочить в холодной воде на 15–20 минут. Распустить на сковороде сливочное масло, всыпать в него специи (перец, шафран, натертый имбирь и т. д.), слегка поджарить, добавить нарезанные овощи, кроме помидоров, поджарить. Положить сырой рис, предварительно подержав его в дуршлаге, чтобы вода хорошо стекла, перемешать его с овощами, залить подсоленным кипятком, положить мелко нарезанные помидоры и лавровый лист. Еще раз перемешать, довести до кипения и, закрыв крышкой, варить до готовности. Подавать плов на подогретом блюде, полив лимонным соком.

ПРОСТЫЕ ПЛОВЫ С МЯСОМ ИЛИ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЕЙ

ПЛОВ СЛОЕНЫЙ «СВАДЕБНЫЙ»

ПРОДУКТЫ
- 1,5 стакана риса
- 250 г баранины
- 1/3 стакана урюка
- 1/3 стакана кишмиша
- 1 хурма
- 0,5 стакана каштанов
- 1 яйцо
- 0,5 стакана топленого масла
- 1–2 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка муки
- соль по вкусу.

Отварить до полуготовности рис, откинуть и промыть горячей водой. Поджарить отдельно нарезанную мелкими кусочками баранину. Промыть сухофрукты, подготовить и отварить каштаны. Все поджарить со сливочным маслом, добавить сахар и смешать с кусочками поджаренного мяса. В кастрюлю положить масло, хорошо прогреть и выложить отваренный рис, смешав его предварительно с яйцом и мукой. Протушить на слабом огне 5–10 минут, добавить слой сухофруктов с мясом, снова слой риса и довести до готовности на слабом огне. Такой плов можно готовить и без мяса, только фруктовый.

ПЛОВ ИЗ УТКИ С РЕДЬКОЙ

ПРОДУКТЫ
- 1 тушка утки
- 500 г риса
- 250 г моркови
- 4–5 средних луковиц
- 2 редьки (черной или белой)
- 50 г растительного масла
- 1 целая головка чеснока
- соль и специи по вкусу.

Подготовка продуктов для мясной основы плова

Тщательно подготовленную тушку жирной утки нарубить на кусочки, посолить, поперчить по вкусу, слегка сбрызнуть лимонным соком и дать постоять в холодильнике 30–40 минут. В казане перекалить растительное масло и обжарить кусочки утки 10–15 минут до подрумянивания. Тонкими ломтиками нашинковать лук, очень тонкой соломкой нарезать очищенные морковь и редьку, все обжарить вместе с кусочками утки, влить 0,5 стакана воды и протушить 7–10 минут.

Подготовка риса

Рис перебрать, промыть в пяти водах и залить чуть теплой водой на 1–2 часа. Затем откинуть рис на сито и обсушить.

Варка плова и доводка его до готовности

Подготовленный таким образом рис выложить в казан поверх обжаренного мяса и овощей, аккуратно разровнять и залить горячей водой так, чтобы слой риса был залит ею примерно на 2 пальца. Варить плов вначале доведя до кипения на сильном огне, затем доваривать, **не перемешивая**, на слабом огне до полного выпаривания жидкости. В процессе варки положить в плов целую головку чеснока, хорошо очищенную от верхней шелухи. Для придания плову более насыщенного желтого цвета, в плов можно добавить немного куркумы, разведенной в ложке горячего масла или воды.

В конце варки прикрыть кастрюлю крышкой и подержать плов на совсем слабом огне, чтобы остатки воды полностью выпарились. Осторожно снять крышку, чтобы капли влаги с крышки не попали в плов. Подать готовый плов горячим по вкусу: или перемешать плов кухонной мясной вилкой и выложить на блюдо, либо переложить на блюдо вначале рис, а затем кусочки утки и овощи.

ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

Подготовка риса для плова

Тщательно перебрать и хорошо промыть теплой и холодной

водой рис (300 г), залить таким же количеством воды и отварить до мягкости риса и полного впитывания им воды. Снять с огня, полить несколькими ложками горячего бараньего жира или жира домашней птицы. Кухонной (мясной) вилкой хорошо перемешать рис и оставить под крышкой в теплом месте на полчаса.

Приготовление мясной основы плова

Отдельно в бараньем сале обжарить до готовности нарезанную мелкими кусочками баранину вместе с мелко нарезанным луком и красным стручковым перцем, взяв их в большом количестве по вкусу. Готовый горячий рис переложить на подогретое блюдо, смешать с мясной основой и сразу же подать на стол.

ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ С ГРИБАМИ

ПРОДУКТЫ
- 400 г свинины
- 2 стакана риса
- 500 г белокочанной капусты
- 1 большая луковица
- 2 стручка сладкого перца
- 200 г шампиньонов или белых грибов
- 1 долька чеснока
- 1 ч. ложка красного молотого перца
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 л мясного бульона
- соль и перец по вкусу.

Приготовление мясной основы плова

Нарезать кубиками мясо и обжарить его в растительном масле, добавив мелко нарубленный лук. Капусту нашинковать тонкими полосками. Стручки перца очистить от семенников и нарезать колечками. Грибы тщательно очистить, промыть и разрезать пополам. Все подготовленные овощи добавить к мясу, посолить, поперчить по вкусу, слегка обжарить, постоянно помешивая, и залить мясным бульоном (можно из кубика). Тушить в открытой кастрюле около получаса.

Варка риса и доводка плова

Отдельно отварить рис в большом количестве воды до полуготовности, откинуть на сито, хорошо промыть и отсушить. Переложить рис в посуду с мясом и овощами. Тушить на слабом огне до полного выпаривания жидкости и готовности риса. Накрыть кастрюлю большим блюдом и опрокинуть на него содержимое, чтобы сверху были кусочки мяса.

Подать плов горячим с острыми и пряными травками или отдельно подать острые приправы (соусы).

ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ

ПРОДУКТЫ
- 400 г риса
- 250 г свинины
- 500 г моркови
- 3 луковицы
- 100 г растительного масла
- соль и перец по вкусу.

Приготовление мясной основы плова

Нарезать свинину мелкими кусочками и обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Влить немного воды и протушить мясо на слабом огне почти до готовности, чтобы вода выпарилась, а мясо вновь поджарилось. Добавить нарезанный мелкими ломтиками лук и подрумянить вместе с мясом.

Натереть на крупной терке морковь, переложить в посуду с мясом и луком, сильно посолить и поперчить, прибавить немного кипятка и протушить 10–15 минут.

Подготовка и варка риса

Подготовить рис, тщательно промыть, залить на 30–40 минут теплой водой и затем выложить поверх мяса и овощей. Протушить, пока рис впитает в себя всю жидкость, после чего сделать небольшое углубление и подлить еще 3–4 ст. ложки кипятка.

Доводка плова до готовности

Не перемешивая содержимое кастрюли, прикрыть крышкой и

варить плов на совсем слабом огне около получаса. Выложить готовый рис на блюдо горкой, сверху положить мясо и овощи, а по краю блюда поместить нарезанные крупными дольками свежие помидоры и сладкий болгарский перец.

ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ И СВИНИНЫ

Подготовка риса для плова

Перебрать и промыть в нескольких водах рис, откинуть на сито, отсушить. Переложить сырой рис на глубокую сковороду или казан с сильно разогретым растительным маслом и обжарить, чтобы зерна риса стали прозрачными.

Приготовление мясной основы плова

Мелкими кусочками нарезать свинину, обжарить 10–15 минут на среднем огне, добавить по вкусу томатную пасту, влить немного воды и 5–7 минут протушить. Подготовленную тушку курицы или куриные окорочка с жировыми прослойками и кожей нарубить средней величины кусками, обжарить 15–20 минут в растительном масле вместе с луком и нашинкованной мелкой соломкой морковью, посолив и поперчив.

Варка плова и доводка его до готовности

Переложить поджаренное мясо и курицу в казан с рисом, залить бульоном или кипятком, чтобы слой жидкости был выше слоя риса и мяса на 2–3 см, досолить по вкусу и тушить на среднем огне, **не перемешивая**, до полного выпаривания жидкости. За 10 минут до окончания варки добавить в плов зеленый горошек. Готовый плов опрокинуть на глубокое блюдо, чтобы рис оказался сверху, полить горячим топленым маслом и по вкусу посыпать рубленой зеленью.

ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТЫКВОЙ

Говядину нарезать мелкими кусочками, залить водой, чтобы мясо было только покрыто, закрыть посуду крышкой и тушить до готовности на слабом огне. Рис отварить до полуготовности. Мелко нарезать лук и спассеровать в масле. Очищенную тыкву

нарезать тонкими ломтиками. Готовое мясо смешать с рисом и луком, посолить и поперчить по вкусу.

В глубокую сковороду, смазанную маслом, положить слой тыквы, затем мясо с рисом, снова покрыть слоем тыквы, сверху уложить кружочки помидоров по всей поверхности, влить немного подсоленного бульона или кипятка и тушить в горячей духовке под крышкой до готовности тыквы. Пропорции продуктов произвольные, по вкусу.

ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ

ПРОДУКТЫ
- 600 г говядины
- 2 стакана риса
- 3–4 луковицы
- 2 крупных моркови
- 1 средняя головка чеснока
- соль и перец по вкусу
- 50 г растительного масла
- 1–2 лавровых листа
- 10–15 г сливочного масла.

Приготовление мясной основы плова

Филе не старой жирной говядины слегка отбить и нарезать крупными кусками по одному на порцию. Тонкими кольцами нарезать лук. Морковь нашинковать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Головку чеснока разделить на дольки и очистить.

В казанок или сотейник влить растительное масло и хорошо его перекалить (следить, чтобы не пережечь!).

Положить в масло одну небольшую очищенную луковицу и обжарить на среднем огне со всех сторон до темно-коричневого колера. Луковицу вынуть из масла, положить в него куски говядины и хорошо обжарить, до подрумянивания, со всех сторон. Влить немного воды, прикрыть посуду крышкой и протушить мясо около получаса. Затем крышку снять, выпарить остатки жидкости и куски говядины вновь обжарить. На сковороде в растительном масле спассеровать подготовленный лук и переложить его в посуду с мясом.

Так же обжарить нашинкованную морковь и переложить ее поверх лука.

Подготовка риса и варка плова

Хорошо промыть рис и залить его на 30–40 минут теплой водой. Затем остатки воды отцедить, рис обсушить и высыпать в посуду с мясом и овощами поверх слоя моркови. Дольки чеснока втопить глубоко в рис (почти до мяса). Влить осторожно, чтобы слой риса оставался равномерно распределенным по всей поверхности **(лучше положить на рис опрокинутое блюдце и лить на него воду)**, около литра подсоленного кипятка, добавить лавровый лист и варить плов, не накрывая крышкой, пока почти вся жидкость выпарится.

Доводка плова до готовности

Затем разложить по поверхности риса несколько небольших кусочков сливочного масла и поставить посуду с пловом в духовку на совсем слабый огонь. Дать рису упреть, чтобы он стал рассыпчатым и сухим.

Готовый плов выложить на подогретое блюдо шумовкой, не перемешивая: вначале положить рис, затем слой моркови, лука и сверху уложить куски мяса. Поперчить и дать немного постоять в теплой духовке, чтобы рис пропитался соком овощей и мяса. Подать плов горячим с овощами и зеленью.

ПЛОВЫ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ ИЛИ ПТИЦЕЙ

ПЛОВ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ МЯСОМ

ПРОДУКТЫ
- 300 г отварного риса
- 100 г отварного мяса
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1 луковица
- соль и молотый черный перец по вкусу.

Отварить рассыпчатый рис, добавить в него нарезанное соломкой отварное мясо и обжаренный в сливочном масле лук. Посолить, поперчить, перемешать и прогреть на слабом огне.

Подать плов горячим, порционно посыпав рубленой зеленью.

ПЛОВ ИЗ РИСА С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

Взять толстостенную глубокую сковороду или кастрюлю, смазать маслом ее дно и стенки или слегка поджарить в ней омлет из 1 яйца и 1/4 стакана молока. Хорошо промыть рис, дать стечь воде и половину сырого риса положить в подготовленную кастрюлю. На другой сковороде в растительном масле хорошо обжарить лук, нарезанный кольцами, и натертую на терке морковь. Выложить половину порции на слой риса, оставив масло на сковороде. На этом масле поджарить до полуготовности фарш из жирной свинины. Накрыть крышкой и протушить его до готовности. Готовый фарш размять ложкой, чтобы не было крупных комков, посолить, поперчить. Переложить фарш слоем на поджаренный лук и морковь. Сверху положить еще один слой лука и моркови, а на него выложить вторую половину сырого риса. Все залить кипящей подсоленной водой, чтобы она покрыла рис на 2–3 см.

Довести до кипения, плотно закрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности, чтобы рис получился рассыпчатым.

На поверхность готового плова положить несколько кусочков сливочного масла. Плотно закрыть кастрюлю крышкой, укутать полотенцем и оставить дозреть примерно на полчаса.

ПЛОВ ИЗ РИСА С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ

Отварить курицу, нарезать ее на кусочки и сложить в кастрюлю. Сварить рассыпчатый рис, добавить немного растопленного сливочного масла и изюма без косточек. Положить рис поверх кусочков курицы, залить небольшим количеством бульона, довести до кипения и протушить на слабом огне под слегка приоткрытой крышкой до полного выпаривания жидкости. Готовый плов подать на стол горячим со свежими овощами или зеленью.

ПЛОВ ИЗ КУРИНЫХ ОКОРОЧКОВ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Окорочка разрубить на небольшие кусочки вместе с косточками. Поджарить, соединить с пассерованным луком, посолить, поперчить и протушить до готовности, добавив 1–2 ст. ложки сметаны и 1/4 стакана кипятка.

Отдельно отварить рассыпчатый рис, заправив готовый кусочком сливочного масла. Очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой сладкий болгарский перец, перемешать его с консервированным зеленым горошком, предварительно подогретым в сливочном масле. Подавать так: на глубокое подогретое блюдо уложить рис, сверху кусочки мяса, по краю блюда разложить перец с зеленым горошком и все полить соусом, в котором тушились окорочка.

ПЛОВ ИЗ КУРИНЫХ ОКОРОЧКОВ С ТОМАТОМ

Подготовленные куриные окорочка без жировой прослойки нарубить на кусочки, обжарить, переложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы она покрыла мясо. Добавить спассерованный лук, морковь, соль, перец и протушить 20–25 минут. На сковороде, где обжаривались окорочка и овощи, приготовить мучную пассеровку из 1–3 ст. ложек муки и 2 ст. ложек масла. Добавить томатное пюре или свежие, протертые на терке помидоры, развести водой, чтобы не было комочков. Вылить в кастрюлю, где тушатся окорочка, проварить на слабом огне 5–10 минут. Отдельно отварить рассыпчатый рис, заправить по вкусу солью и перцем, выложить на глубокое блюдо. Сверху положить готовые кусочки окорочков, полить их вместе с рисом томатным соусом, который остался в кастрюле после тушения окорочков. По краю блюда положить ломтики свежих огурчиков и веточки зелени.

ПЛОВ ИЗ КУРИНЫХ ОКОРОЧКОВ

Куриные окорочка отварить до полуготовности, предварительно срезав жировые прослойки и часть кожи для шкварок. Слегка охладить, нарезать кусочками, сложить в глубокую сковороду или кастрюлю.

Приготовление соуса

Слегка обжарить мелко нарезанный лук, добавить 1–2 ст. ложки муки, спассеровать до коричневатого цвета, добавить 1 ст. ложку сметаны, прокипятить, развести горячей водой или бульоном из кубика, посолить и слегка проварить. Залить горячим соусом кусочки окорочков, накрыть сковороду крышкой, влить еще немного воды и протушить на слабом огне до готовности. Отдельно отварить рассыпчатый рис в подсоленной воде, добавив в нее при варке риса бульонный кубик и 1 ч. ложку растопленного жира окорочков.

Горячий рис выложить на глубокое блюдо горкой, сделать посередине углубление и переложить в него горячие кусочки окорочков. Сверху все залить коричневым соусом, оставшимся при тушении окорочков. Если соуса осталось мало, полить рис и мясо вытопленным из жировых прослоек окорочков горячим жиром вместе со шкварками.

УЗБЕКСКИЕ ПЛОВЫ

ОБЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УЗБЕКСКИХ ПЛОВОВ

Плов является одним из самых главных блюд национальной узбекской кухни, технология приготовления которых признана классической. В **классический набор** продуктов для натуральных узбекских пловов входят: баранина, **сырой** рис, морковь, лук, изюм или урюк и обязательно смесь из трех пряностей — красного перца, барбариса и ажгона.

Приготовление **классического** узбекского плова состоит из трех операций:

1. **Перекаливание масла** (растительного или смеси из растительных масел и животных жиров: козьего, бараньего, говяжьего и т. д.) в казане, котле или кастрюле с толстым, овально закругляющимся дном. Посуду накалить, затем залить в нее масло и перекаливать его на слабом огне, чтобы внешне масло не кипело. Масло налить слоем 1–3 см в зависимости от количества закладываемых продуктов. Степень готовности масла определяется по выделению легкого беловатого дымка.

2. Приготовление **основной части** плова — зирвака. В перекаленное масло заложить в строгой последовательности вначале мясо, нарезанное крупными или мелкими кусочками, затем лук, нарезанный толстыми кольцами или кубиками, и далее морковь, которую чаще всего нарезают соломкой. **Норма моркови для плова**: вдвое меньше, чем риса и примерно столько же, сколько мяса. Все продукты обжаривать последовательно, сохраняя присущий им вид и цвет.

Зирвак варят около получаса, вначале на сильном огне, затем на совсем слабом; продукты не должны прилипать ко дну и стенкам казана. В конце приготовления в зирвак добавляются **пряности, подготовленные заранее**: это смесь красного перца, ажгона и барбариса, взятых в равных частях. **Норма закладки пряностей** 1–1,5 ч. ложки на 500 г риса.

Затем зирвак по вкусу подсаливают и заливают небольшим количеством воды. Если готовится небольшая порция плова и масла в зирваке достаточно, то воду можно вообще не доливать.

3. **Закладка риса и готовность плова.** Подготовленный зирвак разровнять, уменьшить огонь совсем до слабого, засыпать ровный слой сырого подготовленного риса, который аккуратно примять шумовкой или ложкой, **не смешивая** его с зирваком.

Затем утрамбованную поверхность риса осторожно залить водой, следя за тем, чтобы она не разрушила слой риса.

Лучше всего сделать это следующим образом: **на рис поставить блюдце и на него осторожно лить воду, чтобы она равномерно стекала на рис с краев блюдца**, а затем блюдце аккуратно вынуть. Рис должен быть прикрыт водой на 1–1,5 см, после чего увеличить огонь, следя, чтобы плов кипел равномерно. Воду поверх риса досолить по вкусу, добавить пряности и куркуму или настойку шафрана, окрашивающую рис в равномерный золотистый цвет.

Казан с пловом **не закрывать крышкой** до полного выпаривания жидкости. Затем проверить плов на готовность, ударяя по поверхности риса шумовкой (плашмя): звук должен получиться глухой и будет заметна рассыпчатость риса. После этого плов в нескольких местах проткнуть деревянной палочкой до дна, разровнять поверхность риса и **закрыть казан тарелкой**, чтобы плов упрел. С готового плова осторожно снять тарелку, чтобы капли воды с нее не попали в плов, равномерно перемешать и подать плов на стол. Можно переложить плов на блюдо слоями в обратной последовательности: **вначале рис, затем лук и морковь и, наконец, мясо**.

ПЛОВ НАТУРАЛЬНЫЙ ПО-ФЕРГАНСКИ

ПРОДУКТЫ

- 500 г риса
- 250 г баранины
- 250 г моркови
- 125 г растительного масла или смеси масла и животного жира
- 3 луковицы
- 1–1,5 ч. ложки пряной смеси.

Плов готовиться в основном по технологии, данной выше.

Мясо в зирвак нарезать небольшими кубиками и обжарить вместе с луком. Морковь добавить чуть позднее. После закладки риса можно добавить еще примерно половину чайной ложки пряностей.

«КАВИРМА» — УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ С БАРАНЬИМ САЛОМ

ПРОДУКТЫ

- 500 г риса
- 250 г баранины

• 125 г бараньего сала или жира
• 2–3 луковицы
• 250 г моркови
• соль и красный молотый перец по вкусу.

Баранину нарезать небольшими кусочками, лук нашинковать тонкими кольцами, морковь — соломкой. Подготовить рис по одному из подходящих к сорту способов.

Мелко нарезанное баранье сало положить в казанок, вытопить, удалить шкварки и хорошо перекалить. В разогретый жир положить небольшую баранью косточку, обжарить до буро-красного цвета, вынуть из жира. Положить в жир лук, обжарить до золотистого цвета, добавить мясо, обжарить до подрумянивания. Всыпать нашинкованную морковь, посолить, поперчить и жарить все вместе до золотисто-коричневого цвета моркови. Влить 1–2 стакана воды и проварить зирвак около получаса на медленном огне.

Затем засыпать подготовленный рис, осторожно влить потребное количество воды, усилить огонь и варить, чтобы кипение было равномерным, до выпаривания всей жидкости. Огонь убрать, рис в казане собрать горкой, прижимая его шумовкой, от стенок к центру казана, накрыть крышкой и дать постоять около получаса. Осторожно снять крышку, чтобы капли жидкости не попали в плов, аккуратно перемешать плов большой кухонной вилкой, выложить на круглое блюдо и подать горячим на стол. К плову подать отдельно пряную зелень по вкусу.

ПЛОВ НАТУРАЛЬНЫЙ ПО-ХОРЕЗМСКИ

ПРОДУКТЫ
• 500 г риса
• 500 г моркови
• 500 г баранины
• 200 г жира или растительного масла
• 4 луковицы
• 0,5 ч. ложки соли в первую закладку
• 1,5 ч. ложки пряной смеси.

Мясо нарезать крупными кусками, обжарить в масле, затем всыпать нарезанный лук и обжарить вместе с маслом. Влить половину стакана воды, дать закипеть и заложить морковь, предварительно нарезанную вдоль ломтиками шириной 1 см и толщиной 2–3 мм. Добавить соль и пряную смесь.

Далее залить в зирвак воду, чтобы она полностью покрыла

заложенные в казанок продукты плотно закрыть крышкой и томить на очень слабом огне 2–3 часа. Затем положить **сырой рис**, подготовленный к варке по одному из предложенных выше способов, долить еще около 3/4 стакана воды, подсолить по вкусу и варить плов около получаса. Готовый плов не перемешивать, а переложить на блюдо или в порционные тарелки слоями.

ПЛОВ ОТКИДНОЙ ПО-САМАРКАНДСКИ

ПРОДУКТЫ
- 500 г риса
- 250 г мяса
- 250 г моркови
- 150 г растительного масла или жира
- 6 луковиц
- 1 ч. ложка молотого черного перца.

Мясо целым куском и морковь целыми кореньями отварить на слабом огне в небольшом количестве воды в течение 2,5 часов, затем нарезать небольшими кусочками и перемешать с солью и перцем. Рис хорошо промыть и отварить в подсоленной воде **(на 1 кг риса примерно 1 литр воды и 1 ч. ложку соли)**. Готовый рис промыть кипятком, переложить в холщовый мешочек или дуршлаг и дать стечь остаткам воды в течение 10–15 минут. Отдельно в перекаленном масле обжарить лук. В глубокие тарелки или пиалы разложить рис, перемешать его с вынутым из масла луком, добавить мясо с морковью и облить маслом, в котором жарился лук.

ПЛОВ НАТУРАЛЬНЫЙ ПО-БУХАРСКИ

ПРОДУКТЫ
- 500 г риса
- 250 г баранины
- 250 г моркови
- 150 г жира или растительного масла
- 3 луковицы
- 1–1,5 стакана изюма без косточек
- 1 ч. ложка пряной смеси
- куркума — на кончике ножа.

Зирвак для плова приготовить из мяса, лука и моркови, нашинкованной тонкой соломкой. Изюм перебрать, промыть в горячей воде и добавить в зирвак в конце варки. Рис промыть в

теплой, чуть подсоленной воде. Далее готовить плов по общим рекомендациям, данным выше.

«ТОГРАМА» — УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ С ЛУКОМ

ПРОДУКТЫ
- 500 г риса
- 400 г мяса
- 400 г моркови
- 200 г растительного масла или жира
- 4 луковицы
- 1,5 ч. ложки пряной смеси.

Из 1/4 рецептурной нормы мяса и моркови приготовить с луком зирвак, как для плова по-ферганси (см. выше) и сварить на нем весь рис.

Остальное мясо и морковь отварить, как для самаркандского плова в отдельной посуде. Перед подачей на стол готовые части плова соединить. В виде закуски к плову «тограма» подать маринованный лук.

УЗБЕКСКИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПЛОВ С ГОРОХОМ

ПРОДУКТЫ
- 500 г риса
- 250 г мяса
- 100 г гороха
- 150 г растительного масла или жира
- 200 г моркови
- 2 луковицы
- 1,5 ч. ложки пряной смеси
- 1 ч. ложка порошка сухого чабреца.

Горох замочить в холодной воде на сутки. Рис промыть 4–5 раз в холодной подсоленной воде и замочить в горячей воде на 30–40 минут. Из мяса, лука и нарезанной мелкими кубиками моркови приготовить зирвак, залить стаканом воды, сразу же добавить горох и варить около получаса.

После этого слегка посолить, засыпать рис и все залить водой, выше слоя риса примерно на 1–2 см, т. к. рис уже предварительно был замочен в воде.

Варить плов вначале на сильном огне до полного испарения жидкости, затем закрыть плов тарелкой и дать упреть около получаса.

УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ ИЗ РИСА С АЙВОЙ

ПРОДУКТЫ
• 500 г риса
• 150 г мяса
• 1–2 крупной айвы
• 200 г моркови
• 2 луковицы
• 150 г растительного масла или жира
• 1–1,5 ч. ложки пряной смеси
• куркума — на кончике ножа.

Тщательно вымыть щеткой айву, очистить от сердцевины, разрезать на четвертинки, положить в готовый зирвак перед закладкой риса и немного протушить. Вместе с айвой всыпать куркуму. Далее плов готовится так же, как плов по-ферганski.

УЗБЕКСКИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПЛОВ С ПШЕНИЦЕЙ

ПРОДУКТЫ
• 500 г пшеницы
• 250 г мяса
• 250 г моркови
• 200 г растительного масла или жира
• 3 луковицы
• 1–1,5 ч. ложки пряной смеси.

Готовится как плов по-ферганski и отличается только предварительной обработкой пшеницы, применяемой в плове. Пшеницу растолочь в деревянной ступке, смачивая водой так, чтобы отделилась шелуха. Затем промыть, очистить от шелухи и замочить в теплой воде на 3 часа. Затем засыпать подготовленную пшеницу в зирвак вместо риса и готовить плов по общей технологии.

«ТОНТАРМА» — ПРЯНЫЙ УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ

ПРОДУКТЫ
• 500 г риса
• 250 г мяса
• 250 г моркови
• 3 луковицы
• 1–1,5 ч. ложки пряной смеси
• 250 г топленого масла для риса

• 125 г растительного масла для зирвака.

Рис, не промывая его до закладки, предварительно пережарить в отдельной посуде с топленым маслом до красноватого оттенка.

Далее плов готовится как изложено в общих рекомендациях по приготовлению узбекских пловов.

ТАДЖИКСКИЕ ПЛОВЫ

ОСНОВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТАДЖИКСКИХ ПЛОВОВ

Таджикские пловы по своей технологии и основным продуктам почти повторяют узбекские пловы, называемые «самаркандскими» (см. выше), однако, в отличие от них, в таджикских пловах рис перед приготовлением иногда замачивается в теплой подсоленной воде на 1–2 часа. Кроме того, в таджикские пловы вводятся дополнительные продукты, придающие плову специфические вкусовые оттенки: **горох нут**, замачиваемый предварительно на 10–12 часов, очищенная **айва и чеснок**, закладываемый в плов целыми головками. Эти дополнительные продукты должны составлять не более **1/4 части на каждый килограмм риса**. В некоторых видах таджикских пловов вместо мяса используются более сложные **изделия из мясного фарша** (фарш с яйцами или виноградными листьями), которые закладываются в плов до заливки воды.

ТАДЖИКСКИЙ ПЛОВ ПО-ХОДЖЕНТСКИ

Приготовление мясного фарша и начинки для плова

Из тех же продуктов, как для предложенного выше плова по-душанбински, приготовить мясной фарш. Виноградные листья хорошо промыть в холодной воде, затем ошпарить кипятком и разделать из них голубцы, завернув в каждый лист порцию фарша. Затем проткнуть каждый голубец в центре на месте соединения концов виноградного листа иголкой с ниткой и нанизать на нитку несколько голубцов, связав их кольцом.

Приготовление плова

Подготовленные таким образом голубцы погрузить в готовый зирвак плова, в котором, кроме лука и моркови, обжарить также мелкие кусочки мяса. После этого залить в зирвак половину стакана воды и, заправив пряностями и солью, тушить 15 минут на слабом огне. Затем заложить подготовленный рис и приготовить плов по основным рекомендациям.

ТАДЖИКСКИЙ ПЛОВ ПО-ДУШАНБИНСКИ

Приготовление мясного фарша и начинки для плова

ПРОДУКТЫ
- 500 г мяса
- 5–6 яиц
- 5–6 луковиц
- 2–3 головки чеснока
- 0,5 ч. ложки красного перца.

Приготовить фарш из мяса, лука и чеснока, дважды пропустив их через мясорубку. Добавить одно сырое яйцо, тщательно растереть фарш, добиваясь полной эластичности, по вкусу посолить и поперчить. Оставшиеся яйца сварить вкрутую, очистить, оставить целыми или разрезать на половинки поперек. Сформовать из мясного фарша лепешки нужной величины и облепить ими половинки крутых яиц.

Затем обвалять их в муке (желательно рисовой) и обжарить в отдельной посуде в перекаленном масле 2–3 минуты, до образования тонкой золотистой корочки.

Приготовление плова

Подготовленные таким образом яйца **положить в зирвак плова вместо мяса** и далее готовить плов по узбекской технологии как откидной самаркандский или натуральный ферганский плов (см. выше).

ТАДЖИКСКИЙ ПЛОВ ИЗ БАРАНИНЫ

ПРОДУКТЫ
- 800 г баранины
- 1 кг риса
- 400 г растительного масла или жира
- 700 г моркови
- 500 г лука
- 1 ч. ложка молотого барбариса
- 1 пучок ароматной зелени
- соль и специи по вкусу.

Очищенную луковицу или зачищенную баранью косточку

обжарить в сильно разогретом масле или жире, затем вынуть. В этом же масле обжарить нарезанную кусочками баранину и мелко нарезанный лук до подрумянивания. Добавить нашинкованную соломкой морковь и специи, обжаривать все вместе еще 8–10 минут. Влить 2/3 стакана воды и все проварить 10–15 минут.

Затем положить подготовленный рис, осторожно (с помощью блюдца) залить потребным количеством воды и варить до готовности. Горячий плов выложить на блюдо, не перемешивая: вначале выложить рис, а затем мясную основу. К плову подать зелень и нарезанный толстыми кольцами репчатый лук.

ТУРКМЕНСКИЕ И КАЗАХСКИЕ ПЛОВЫ

КАЗАХСКИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПЛОВ

ПРОДУКТЫ
- 500 г баранины
- 1,5 стакана риса
- 100 г бараньего сала
- 3–4 луковицы
- 2 средних моркови
- по 0,5 стакана кураги и сушеных яблок
- соль и молотый черный перец по вкусу.

В казане хорошо вытопить нарезанное мелкими кусочками баранье сало, удалить шкварки, обжарить нарезанный кольцами лук и вынуть его из жира на тарелку. Баранину нарезать крупными кусками (по одному на порцию), натереть солью, молотым черным перцем и обжарить, хорошо подрумянив. Добавить нашинкованную соломкой морковь и обжарить ее на слабом огне вместе с мясом. Засыпать в мясо промытые и нарезанные мелкими кусочками курагу и сушеные яблоки, переложить обжаренный лук. Рис промыть и замочить теплой водой на 2 часа, затем откинуть на сито, обсушить и добавить в казан с мясом, овощами и фруктами. Обровнять содержимое казана, чтобы середина получилась горкой, залить 1,5–2 стакана кипятка или бульона, подсолить по вкусу. Сделать деревянной веселкой 2–3 прокола на всю глубину до дна, чтобы жидкость распределилась равномерно. Казан плотно закрыть крышкой и варить, не открывая крышки, около получаса на слабом огне. Затем снять крышку, подержать плов открытым на среднем огне 3–5 минут для полного выпаривания остатка жидкости. Рис должен получиться рассыпчатым. Готовый плов осторожно перемешать деревянной веселкой с отверстиями и выложить на подогретое блюдо. Отдельно в пиалах подать катык (кислое молоко).

КАЗАХСКИЙ ОТКИДНОЙ ПЛОВ

ПРОДУКТЫ
- 650 г риса
- 650 г баранины
- 300–350 г моркови

• 3 луковицы
• 250 г бараньего сала или растительного масла.

Подготовить рис, замочив его до варки в подсоленной воде на 1,5 часа. Рис залить водой в соотношении 1:1,5 и варить до полного выпаривания жидкости, посолив воду в процессе варки риса. Затем посуду с рисом накрыть крышкой и оставить на совсем слабом огне на 20 минут. Баранину нарезать кусочками и обжарить в сильно нагретом жиру до образования румяной корочки. Добавить нарезанные соломкой лук и морковь, обжарить все вместе. Подавая на стол, рис выложить на блюдо горкой и сверху уложить мясную основу с овощами, полив маслом, оставшимся при жаренье.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТУРКМЕНСКИХ ПЛОВОВ

По своей технологии и составу туркменские пловы аналогичны узбекским, но в этих пловах более часто используют вместо мяса дичь, особенно фазанов. Для приготовления туркменских пловов используется кунжутное масло, а в качестве дополнения к пловам подаются соусы, приготовленные из кислой зеленой сливы ткемали или с экстрактом из гранатового сока. Только один натуральный плов по-огурджалински, распространенный у прикаспийских туркмен, отличается своей технологией приготовления: раздельным приготовлением мяса и риса, а также вываривaнием мяса после его обжаривания.

ТУРКМЕНСКИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПЛОВ С ПЕРЦЕМ

ПРОДУКТЫ
• 300 г риса
• 150 г лука
• 2–3 стручка сладкого болгарского перца
• 2 ст. ложки томата-пюре
• 1/3 стакана растительного масла
• 600 г воды
• соль и специи по вкусу.

Стручки сладкого перца очистить от семенников, нарезать кольцами и спассеровать с мелко нарезанным луком. Добавить подготовленный в зависимости от взятого сорта рис, томат-пюре, залить водой, заправить солью и перцем по вкусу и варить вначале на сильном огне. Затем сделать малый огонь и варить плов до полного выпаривания жидкости. Подать плов горячим

или холодным, по вкусу.

«АШ» — ТУРКМЕНСКИЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПЛОВ ПО-ОГУРДЖАЛИНСКИ

ПРОДУКТЫ
• 750 г баранины
• 4 луковицы
• 3–4 моркови
• 1,5 стакана риса
• 1 стакан растительного (лучше кунжутного) масла
• 1 ч. ложка красного молотого перца
• 2 ч. ложки семян ажгона
• 1,5 стакана урюка
• 2 щепотки шафрана
• по 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа
• 1 л кипятка.

Нарезать баранину кусками по 50–60 г и обжарить в перекаленном масле. Добавить мелко нарезанный лук, нарезанную соломкой морковь, как в обычный плов, и обжарить вместе с мясом в течение получаса. Затем мясо из зирвака переложить в посуду с кипящей водой, отварить до готовности и вынуть горячее мясо. Оставшийся мясной отвар вылить в котел с зирваком, засыпать рис, подготовленный урюк и заложить пряности (ажгон, перец, шафран). Варить плов в открытом казане, пока полностью испарится жидкость, и на совсем слабом огне подсушить плов 10–15 минут. За 3–5 минут до окончания приготовления положить поверх риса кусочки мяса, обсыпать рубленой зеленью петрушки, укропа и дать плову еще немного протомиться под закрытой крышкой. Перед подачей на стол крышку осторожно снять, чтобы капли испарившейся влаги не попали в плов.

ТУРКМЕНСКИЙ РЫБНЫЙ ПЛОВ

ПРОДУКТЫ
• 500 г рыбного филе
• 3/4 л воды
• 0,5 стакана кунжутного масла
• 4 луковицы
• 2 крупных моркови
• 1,5 стакана риса
• 0,5 стакана жирной, густой сметаны

• 2 ч. ложки молотого черного перца
• 1 ч. ложка семян фенхеля или ажгона
• 1 корень петрушки
• 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки
• 2 ст. ложки рубленой зелени укропа
• щепотка шафрана
• 2 лавровых листа
• 0,5 стакана гранатового сока или сока 0,5 лимона
• 1,5 ч. ложки соли для подсаливания воды, остальная соль по вкусу.

Вскипятить 1 литр воды, подсолить, добавить лавровый лист, 0,5 мелко нарезанного корня петрушки, 5 раздавленных горошин перца, 0,5 луковицы и отварить нарезанную на куски рыбу на среднем огне 10–12 минут. Затем рыбу вынуть, переложить в керамическую посуду, засыпать мелко нарезанными двумя луковицами, тертым корнем петрушки, половиной нормы перца, зеленью петрушки и укропа, молотым фенхелем и частью шафрана. Посолить, залить сметаной и поставить томиться на совсем слабый огонь или паровую баню.

В казане перекалить масло, обжарить в нем оставшийся лук и нашинкованную соломкой морковь. Влить процеженный бульон, в котором варилась рыба, довести до кипения и сразу же засыпать рис, предварительно промытый холодной водой и замоченный в горячей воде на 30 минут, посолив по вкусу. Варить рис на среднем огне в открытом казане до полного выпаривания жидкости. После этого заправить плов оставшимися пряностями, аккуратно перемешать рис, чтобы не размять зерна, закрыть крышкой и оставить на совсем слабом огне еще на 20 минут. Выложить готовый рис на глубокое блюдо, облить кислым гранатовым или лимонным соком. Отдельно подать хорошо протомившуюся рыбу.

ПЛОВЫ НАРОДОВ КАВКАЗА

ПЛОВ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ ПО-КАБАРДИНСКИ

Обработанную тушку курицы нарубить на куски, залить литром воды, посолить по вкусу и сварить на среднем огне под крышкой.

Рис перебрать, промыть, отсушить на сите и слегка поджарить в топленом масле. Залить рис оставшимся куриным бульоном, сверху положить кусочки курицы, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Плов во время приготовления не следует перемешивать. Подавая на стол, горячий плов заправить по вкусу сливочным маслом.

ОТКИДНОЙ ПЛОВ ПО-АДЫГСКИ

ПРОДУКТЫ
- 500 г риса
- 150 г сливочного или топленого масла
- сахар и изюм по вкусу.

Рис перебрать, тщательно промыть проточной водой, затем залить подсоленной водой и подержать в ней рис 30–40 минут. Воду слить, а рис снова промыть холодной водой. Затем засыпать рис в кипяток, взятый в большом количестве, и отварить до полуготовности. Откинуть рис на дуршлаг, промыть холодной водой и хорошо отцедить остатки воды. В нагретую кастрюлю положить масло, всыпать изюм и сахар, немного припустить на слабом огне. Добавить отваренный рис, сбрызнуть холодной водой, плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить на полчаса для упревания. Готовый горячий плов осторожно перемешать и подать на блюде или в порционных пиалах. Отдельно подать к плову кислое молоко.

ОТКИДНОЙ ПЛОВ ПО-КУМЫКСКИ

ПРОДУКТЫ
- 1 стакан риса
- 1 головка лука
- 2–4 средних картофелины
- 250 г баранины
- 1 стакан кишмиша или сладкой кураги

• 100 г топленого масла
• соль и перец по вкусу.

Приготовление отварного риса

Отварить рис в большом количестве воды до полуготовности. В кастрюлю или казан влить растопленное масло, положить ряд нарезанного ломтиками картофеля, чтобы рис не пристал ко дну казана и не подгорел. Поверх картофеля положить сваренный до полуготовности рис, полить маслом и довести до готовности на среднем огне.

Приготовление мясной основы

Мелко нарезать баранину; лук нарезать, тонкими кольцами. Все посолить и поперчить по вкусу, залить небольшим количеством кипятка и сварить до готовности на слабом огне.

Кишмиш или сладкую курагу протушить отдельно в небольшом количестве воды до полного ее выпаривания, затем поджарить в топленом масле.

Горячий рис переложить на глубокое блюдо, залить сверху приготовленной мясной основой с луком и обсыпать поджаренной курагой или кишмишем.

ОТКИДНОЙ ПЛОВ ПО-ЛЕЗГИНСКИ

ПРОДУКТЫ
• 1 стакан риса
• 1 яйцо
• 0,5 стакана кислого молока
• 250 г баранины
• 2–3 ст. ложки растительного масла
• 2 луковицы
• 150 г сухофруктов
• 150 г топленого масла.

Приготовление риса для плова

Рис отварить до полуготовности, откинуть в дуршлаг и промыть водой. Смешать яйцо с кислым молоком и растительным маслом, вылить эту смесь на дно кастрюли или казана. Сверху

положить полуготовый рис, накрыть кастрюлю полотенцем и затем крышкой, чтобы испаряющаяся жидкость не попадала снова в рис. Довести рис до готовности на слабом огне.

Приготовление мясной основы плова

Отдельно на сковороде или в казане обжарить в топленом масле нарезанную кусочками баранину с мелко нарезанным луком. Добавить слегка распаренные в кипятке сухофрукты и все протушить до готовности мяса. Готовый рис выложить на блюдо, полить горячим топленым маслом и сверху выложить приготовленную мясную основу.

ОТКИДНОЙ ГРУЗИНСКИЙ ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ

ПРОДУКТЫ
- 500 г риса
- 300 г картофеля
- 200 г топленого масла
- сливки для подливы
- соль и специи по вкусу.

Рис перебрать, промыть несколько раз в теплой воде и отварить в большом количестве (около 3 литров) подсоленного кипятка до полуготовности. Затем откинуть на дуршлаг, промыть кипятком, хорошо отцедить и отсушить.

В кастрюле разогреть половину положенного по рецептуре масла, положить в него нарезанный кружочками картофель в один ряд и тушить 5–7 минут. Затем положить на картофель горкой сваренный до полуготовности рис, добавить оставшееся масло и, плотно закрыв кастрюлю крышкой, тушить около часа на совсем слабом огне. В случае, если крышка подходит к кастрюле неплотно, накрыть кастрюлю вначале отжатым мокрым чистым полотенцем, а затем крышкой. Готовый плов выложить на блюдо так, чтобы картофель был сверху. Отдельно подать приготовленную на сливках (сладкую или острую) подливу.

«ЧИХИРТМА» — ОТКИДНОЙ ПЛОВ ПО-ГРУЗИНСКИ

ПРОДУКТЫ
- тушка курицы весом 600–700 г
- 2 стакана риса
- 100 г топленого или растительного масла

• 3 луковицы
• 3 небольших баклажана
• 3–4 ст. ложки сушеной алычи
• 4 яйца
• по щепотке корицы и шафрана
• сок 0,5 лимона
• соль и перец по вкусу.

Приготовление мясной основы плова (чихиртмы)

Тщательно обработанную тушку не старой курицы нарубить на кусочки, натереть солью и обжарить в хорошо перекаленном растительном масле. Добавить мелко нарезанный лук, промытую алычу, обжаренные кусочки баклажанов без кожицы и семенной части, сок половины лимона. Все продукты хорошо перемешать, слегка обжарить все вместе, залить взбитыми яйцами и запечь в духовке.

Приготовить откидной рис по одному из предложенных выше способов. Разделить его на 2 порции и одну порцию подкрасить шафраном до золотистого цвета. Подавая плов, выложить на блюдо рис, чередуя порции подкрашенного и белого риса по всему блюду. По краю блюда уложить готовую чихиртму и все полить горячим топленым маслом. К плову подать отдельно в пиалах айран или напиток, приготовленный из сока свежего лимона.

ОТКИДНОЙ АРМЯНСКИЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЛОВ «АРАРАТ»

ПРОДУКТЫ
• 800 г риса
• 400 г яблок
• 450 г айвы
• 150 г сливочного масла
• 100 г изюма
• 50 г очищенного миндаля
• 50 г кураги
• 100 г спирта.

Из предварительно подготовленного по одному из предложенных выше способов риса приготовить откидной плов, заправить сливочным маслом и переложить на подогретое блюдо горкой. Запечь часть яблок и айву в горячей духовке, слегка

обжарить в масле изюм, курагу, миндаль и уложить рядами на рис.

Из 3–4 свежих яблок, уложенных на поверхности плова, желобковым ножом вынуть часть серединок, чтобы в яблоке образовалась выемка, в которую влить спирт. При подаче плова погасить свет и поджечь спирт, налитый в яблоки.

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ПЛОВ С ЦЫПЛЕНКОМ

ПРОДУКТЫ
- 1 цыпленок
- 1 стакан алычи или сухого кизила
- 0,5 стакана каштанов

или 1 крупная картофелина
- 10–15 зерен миндаля
- 0,5 стакана гранатового сока
- 3 луковицы
- 1 головка молодого чеснока с зеленью
- 1 ч. ложка корицы
- 0,5 ч. ложки молотого черного или красного перца
- 1,5 стакана риса
- 100 г сливочного масла
- 1 щепотка шафрана
- соль по вкусу.

Рис отварить способом 1, 2 или 3 (см. способы варки риса) и залить маслом с шафраном. Каштаны отварить, очистить и слегка обжарить их в масле с луком, алычой, рубленым миндалем, немного посолить и добавить измельченный чеснок. Тушку цыпленка натереть изнутри смесью соли, корицы и перца, плотно начинить каштаново-алычовой смесью, зашить и обжарить (желательно на вертеле), поливая гранатовым соком. Готового цыпленка разделить на куски, начинку выложить отдельно, полить все гранатовым соком и также отдельно подать рис. К плову подать пряные травки: лук-порей, молодую зелень чеснока, кресс-салат, эстрагон, мяту или другие по вкусу.

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ОТКИДНОЙ ПЛОВ С ФАРШЕМ ИЗ БАРАНИНЫ

Приготовление мясной основы плова

ПРОДУКТЫ

• 800 г баранины
• 600 г риса
• 200 г топленого масла
• 100 г изюма или кишмиша
• 80 г сушеного кизила
• 2–3 луковицы
• 1 стакан очищенных каштанов
• 2 ст. ложки муки
• 1 яйцо
• по щепотке корицы и шафрана
• соль и перец по вкусу.

Пропустить через мясорубку мякоть баранины вместе с луком, обжарить получившийся фарш на раскаленной сковороде с маслом.

Промытые кизил и кишмиш, подготовленные каштаны обжарить в масле отдельно и добавить к фаршу.

Приготовление откидного риса

Приготовить откидной рис по способу 1 или 2 (см. способы варки риса), выложить его на дно смазанного маслом казана на предварительно подготовленную тестяную лепешку и довести до готовности, выпарив остатки жидкости и добавив масло.

Подкрасить рис настоем шафрана, выложить на блюдо, сверху положить подготовленную мясную основу и по вкусу посыпать толченой корицей.

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ОТКИДНОЙ ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

ПРОДУКТЫ
• 1 средней величины тушка курицы
• 600 г риса
• 1 луковица
• 200 г кишмиша
• 80 г сушеного кизила
• 200 г топленого масла
• 0,5 ч. ложки тмина
• соль и перец по вкусу.

Тушку курицы сварить в подсоленной воде до готовности, взяв воды столько, чтобы бульона осталось достаточно для отваривания откидного риса по первому способу. Отварить рис и

заправить его половиной нормы топленого масла. Отдельно в оставшемся масле припустить мелко нарезанный лук и фрукты. Подавая на стол, рис уложить горкой на блюдо, полить настоем шафрана, сверху положить курицу и гарнировать фруктами с луком.

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ОТКИДНОЙ ПЛОВ С БАРАНИНОЙ И АЛЫЧОЙ

Приготовление откидного риса

ПРОДУКТЫ
- 2 стакана риса
- 100 г масла
- 1 ст. ложка настоя шафрана.

Откидной рис для плова готовится по способу 2 (см. способы варки риса).

Приготовление мясной основы плова

ПРОДУКТЫ
- 1 кг грудинки молодой баранины
- 7–8 луковиц
- 2 граната
- 2–3 стакана свежей алычи
- 0,5 стакана изюма без косточек
- 2 ст. ложки топленого масла.

Баранину нарезать небольшими кусочками вместе с косточками, переложить на разогретую с маслом сковороду и, обжарив на сильном огне, переложить мясо в толстостенный казан или кастрюлю. Добавить нарезанный крупными кубиками лук, влить сок граната, всыпать изюм и очищенную от косточек алычу. Залить половиной стакана кипятка и тушить на плите под крышкой на слабом огне или выдержать в средне нагретой духовке около часа.

Готовое мясо выложить на блюдо и отдельно подать к нему теплый рис. К плову подать пряную зелень, зеленый лук, молодой чеснок, мяту и кресс-салат.

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ПЛОВ

ПРОДУКТЫ
• 1,5 стакана риса
• 200 г сабзы без косточек
• 125 г сливочного масла
• 1 щепотка шафрана
• 3/4 л молока
• 1,5 литра воды
• 1 ч. ложка соли.

Рис отварить в смеси молока и воды, не добавляя масло. Приготовить тонкий тестяной слой и уложить его на дно казана или кастрюли. Отваренный рис перемешать с сабзой и засыпать на тестяной слой. Закрыть посуду максимально плотно крышкой и поставить на ровный, очень слабый огонь примерно на полчаса. Когда остатки жидкости выпарятся из риса и осядут каплями на крышку, сбросить капли воды осторожно, чтобы они не попали в рис. Сверху залить плов отдельно подготовленной смесью растопленного масла и шафрана.

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ОТКИДНОЙ ФРУКТОВЫЙ ПЛОВ

ПРОДУКТЫ

для основы плова:
• 200 г кураги
• 200 г изюма без косточек
• 2–3 персика
• 1 стакан свежей алычи
• 100 г очищенного миндаля
• 40–50 г сливочного масла;

для риса:
• 1,5 стакана риса
• 100 г масла
• 1 ст. ложка настоя шафрана;

для сиропа:
• 50 г меда
• 50 г сахара
• 0,5 стакана сока граната либо незрелого винограда
• 1 ч. ложка корицы
• 2 бутона гвоздики.

Отварить рассыпчатый рис и сделать тестяную лепешку (см.

основы для пловов). Фрукты и орехи обжарить на глубокой сковороде в сливочном масле. Отдельно сварить в эмалированном сотейнике сахарно-медовый сироп с соком граната или винограда, в конце варки добавив пряности. Переложить туда же обжаренные фрукты и слегка протомить на слабом огне. Подать фрукты и рис в двух глубоких чашах отдельно.

АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ЯИЧНЫЙ ПЛОВ

Приготовление риса для плова

ПРОДУКТЫ
• 500 г риса
• 100 г сливочного масла
• 1 ст. ложка настоя шафрана.

Рис отварить по первому или второму способу (см. способы варки риса), пропитать его маслом и поставить в теплое место, чтобы рис оставался горячим.

Приготовление основы плова

ПРОДУКТЫ
• 500 г репчатого лука
• 250 г зеленого лука
• 200 г сухого кизила
• 6–8 яиц
• 50 г подсолнечного масла
• 1 ч. ложка черного перца
• по 1 ст. ложке свежей рубленой зелени мяты и эстрагона (или по 2 ч. ложки сушеных)
• соль по вкусу.

Белки сырых яиц осторожно отделить от желтков, чтобы оболочка желтков оставалась целой, и хорошо взбить.

В глубокой толстостенной сковороде разогреть все растительное и 1–2 ст. ложки сливочного масла, засыпать весь мелко нарезанный лук и обжаривать 10 минут. Предварительно замочить и протереть сквозь сито сушеный кизил и добавить кизиловое пюре в поджаренный лук.

Все хорошо перемешать и обжаривать еще 5–7 минут до

почти полной готовности лука. Сделать совсем слабый огонь и несколько раз пропитать всю луково-кизиловую массу взбитым белком, намазывая его слоями на поверхность лука, начиная от края сковороды до центра. Затем деревянной ложкой или скалкой сделать на поверхности массы небольшие углубления и осторожно поместить в них желтки яиц. Полностью засыпать всю поверхность основы плова между желтками яиц измельченными ароматными травками, смешанными с пряностями, и запечь в горячей духовке 3–4 минуты.

Подавая на стол, горячий рис выложить ровным слоем на круглое блюдо, соответствующее окружности сковороды, и на него осторожно, не нарушая целостность массы, выложить основу плова, дав ей соскользнуть со сковороды с помощью двух больших широких ложек или лопаточек.

Едят такой плов ложками, захватывая часть кисло-сладкой основы и пресного риса.

СЛОВАРЬ КУЛИНАРНЫХ ТЕРМИНОВ

ВОДЯНАЯ БАНЯ — посуда с кипящей водой, в которую поставлена другая посуда меньшего размера с подготовленными для варки продуктами;

ВЫМОЧИТЬ — выдержать продукт в жидкости для придания ему аромата или улучшения вкусовых качеств;

ВЫПАРИТЬ — уменьшить количество жидкости в продукте путем нагревания на слабом или сильном огне;

ГАРНИРОВАТЬ — уложить красиво нарезанные продукты вокруг основного приготовленного продукта или блюда;

ГРИЛЬ — специальное устройство для жаренья или запекания продуктов одновременно со всех сторон;

ГРАТАР — специальная решетка для жаренья над горячими углями или в духовке;

ЖАРИТЬ ВО ФРИТЮРЕ — жарить продукт в большом количестве кипящего растительного масла, жира или смеси жиров при температуре не менее 160–180 °С;

ЗАПАНИРОВАТЬ — окунуть во взбитую яичную смесь и затем обвалять в сухарях или муке;

ЗАПРАВИТЬ — добавить в подготовленное или готовое блюдо различные ароматизирующие или вкусовые добавки, соусы или специи;

ЗАЧИСТИТЬ — отделить от кусков мяса сухожилия, пленки, жировые прослойки;

КЛЯР — довольно жидкое тесто для панировки различных продуктов (мяса, рыбы, овощей) перед обжариванием во фритюре;

КРУТОЙ КИПЯТОК — вода, кипящая «ключом»;

ОПАЛИТЬ — подержать на открытым пламенем тушку птицы или субпродукты животных для удаления оставшегося на них пуха, волос или щетины;

ОТЦЕДИТЬ — удалить излишки жидкости, в которой варились продукты, поместив их в дуршлаг или на сито;

ОТСУШИТЬ — подержать отцеженные продукты в дуршлаге или на сите, не перекладывая в посуду 3–5 минут;

ПРИПУСТИТЬ — довести продукт до готовности в собственном соку или добавив небольшое количество жидкости в закрытой посуде;

ПАССЕРОВКА — масло с поджаренной мукой, заваренное кипятком;

ПАРОВАЯ БАНЯ — примерно то же, что и водяная, только посуда с подготовленными продуктами находится над посудой с кипящей водой;

РАСПУСТИТЬ — растопить масло или жир, не перекаливая;

СПАССЕРОВАТЬ — поджарить на слабом огне до слегка золотистого цвета;

СОТЕЙНИК — посуда с толстым дном и стенками;

ТУШЕНИЕ — варка продуктов в небольшом количестве жидкости или в собственном соку на совсем слабом огне;

ФРИТЮР — большое количество чистого жира или смеси нескольких разных жиров для жаренья;

ШПИГОВАНИЕ — прокалывание кусков мяса, птицы, рыбы или овощей и заполнение проколов различными продуктами (кусочками сала, корнеплодов, чеснока) для придания основному продукту специфического аромата.

ВЕСОВЫЕ ПРОПОРЦИИ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование	1 стакан (250 мл), г	1 ст. ложка, г	1 ч. ложка, г	1 шт., г
Горох не лущенный	200	—	—	—
Горох лущенный	230	—	—	—
Желатин (листик)	—	—	—	2,5
Желатин (в порошке)	—	15	5	—
Изюм	165	25	—	—
Измельченные ядра орехов	120	20	7–9	—
Какао (порошок)	—	20	10	—
Картофель средний	—	—	—	100
Крахмал	200	30	10	—
Крупа гречневая	210	25	—	—
Крупа «Геркулес»	90	12	—	—
Крупа манная	200	25	8	—
Крупа перловая	230	25	—	—
Крупа ячневая	180	20	—	—
Лук средний	—	—	—	75
Мак	155	15	5	—
Мед густой	—	45–50	12–15	—
Молоко пастеризованное	250	20	—	—
Молотые пряности	—	—	3–5	—
Морковь средняя	—	—	—	75
Мука пшеничная	160	15	7–10	—

Наименование	1 стакан (250 мл), г	1 ст. ложка, г	1 ч. ложка, г	1 шт., г
Огурец средний	—	—	—	100
Пшено	220	25	—	—
Рис	25	—	—	—
Саго	180	20	—	—
Сахарная пудра	—	25	8	—
Сахарный песок	200	30	10	—
Сгущенное молоко	—	30	12	—
Сливочное масло	245	20	5	—
Сметана	250	25	10	—
Соль крупная	325	30	10	—
Соль мелкая («Экстра»)	325	35	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Сухое молоко	120	15–20	5	—
Толокно	140	—	—	—
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Фасоль	220	—	—	—
Уксус	250	15	5	—
Чечевица	210	—	—	—
Яйцо куриное				
большое	—	—	—	55–65
среднее	—	—	—	50–55
мелкое	—	—	—	40–50